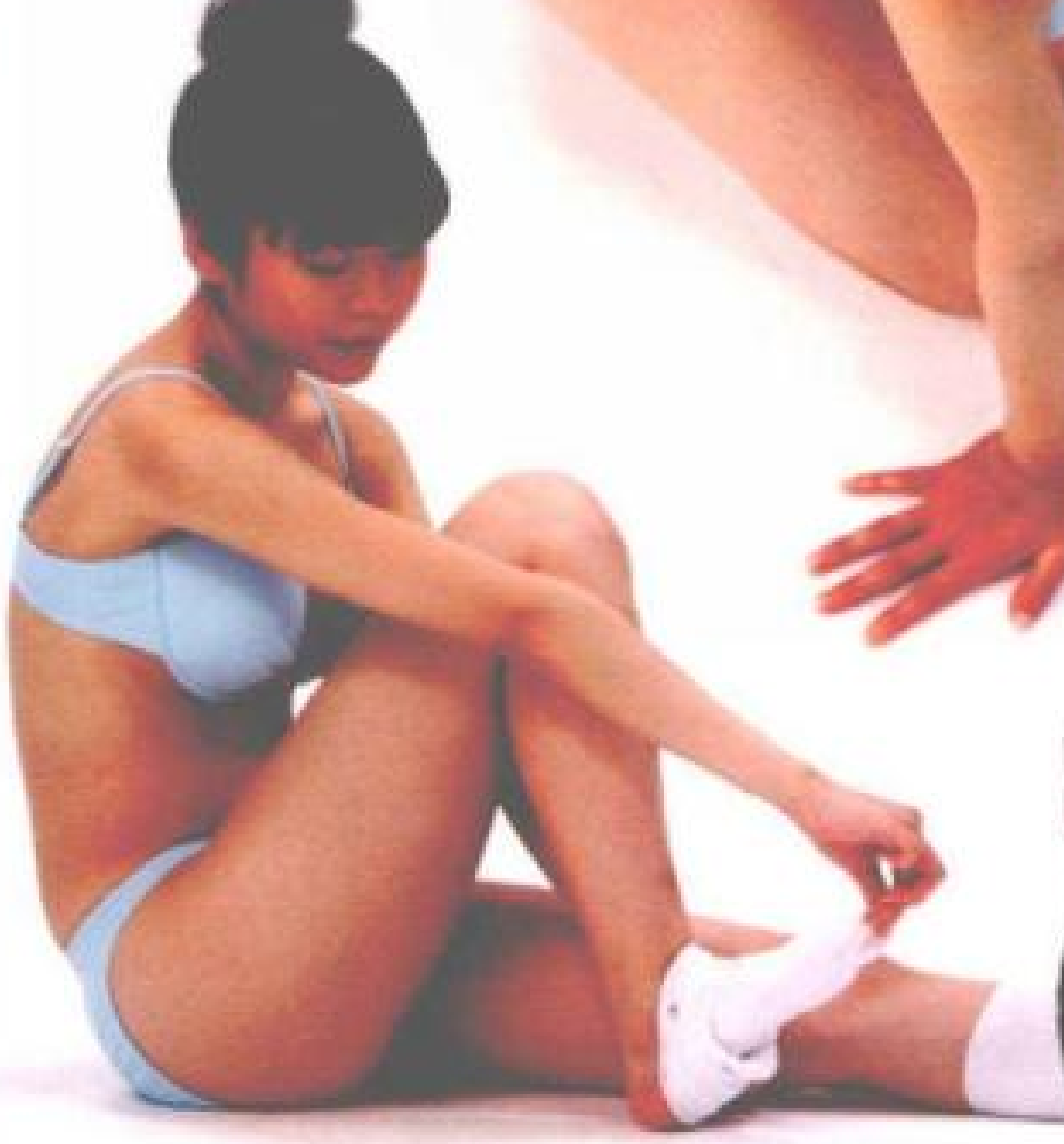






绘画人体姿态写真2000例

[日] Go Office 编
张羽佳 译

绘画专用人体图鉴

常用姿态实例

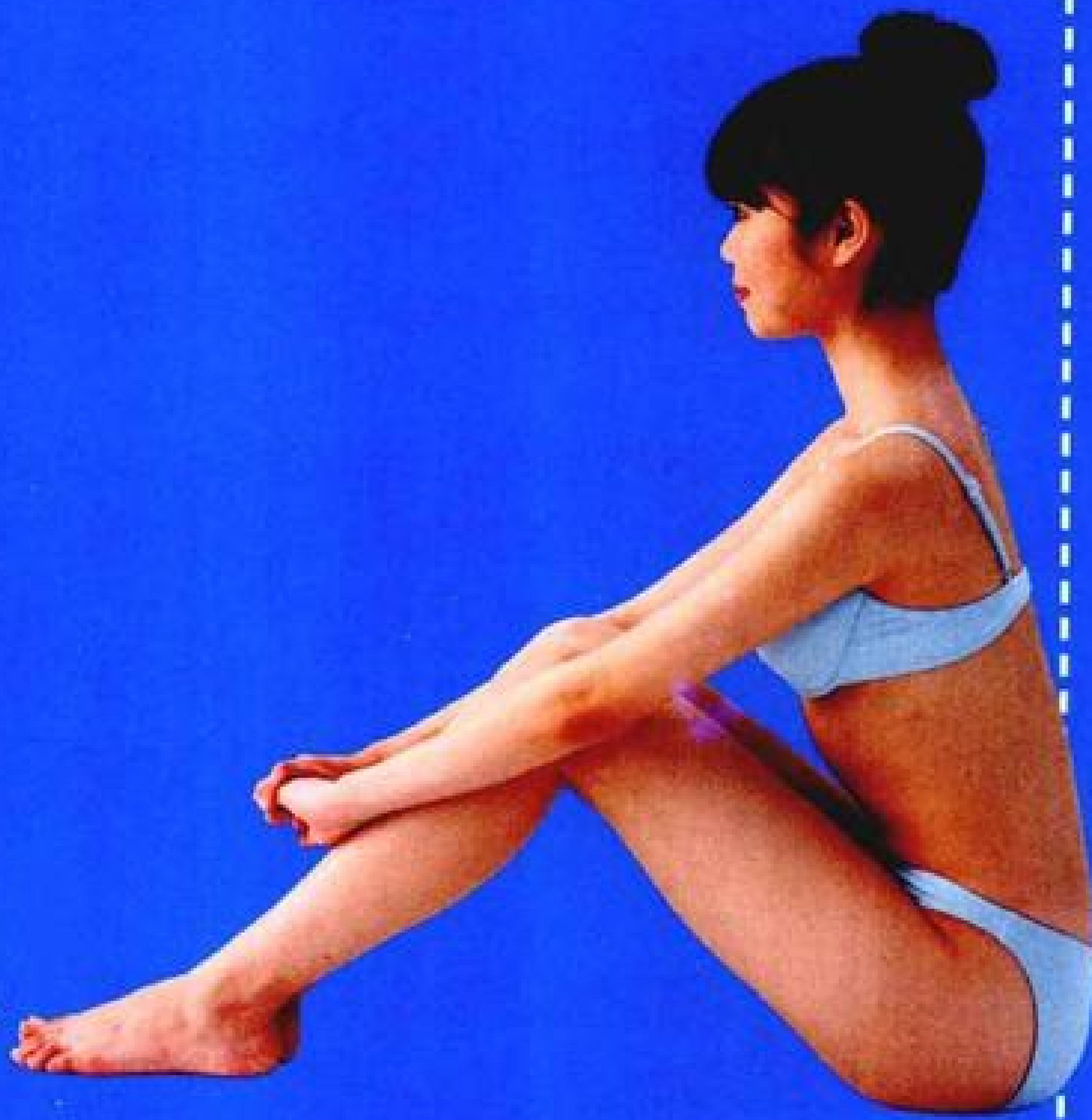








中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



绘画人体姿态写真2000例

[日] Go Office 编

张羽佳 译

中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

前言

画笔下的人物，当然一般都是穿着衣服的。

而衣服是以身体为依附和参照、在身体线条基础上绘制出来的。

因此，把身体画好的话，再考虑让人物做什么动作、穿怎样的衣服就很简单了。

现实中的衣服在穿上时可能会对身体和动作产生限制，但是作画的时候就没必要考虑得那么实际。重要的是手臂、腿部等处要画出立体感，在此基础上画出令人信服的服饰外观。

○

让人物形象充满魅力的，一是动作（脸部表情和肢体表现），二是服饰。把服饰画得好看的同时充分了解和把握人体结构，是非常重要、大有助益的事情。

那么，怎么学习和了解人体呢？一个办法就是描摹眼前所见的人体形态。在此基础上，再探究是什么构成了这样的形态，为什么呈现这样的形态？带着这些疑问，在不断的作画过程中积累心得是很重要的。练习越多，了解得就越多，掌握的技巧就越多。画技的提高就是这样一个不断质疑和不断发现的螺旋上升过程。

○

进一步讲，仅仅是把看到的画出来，僵硬地按照照片临摹人体，却连自己都没有体会到人物情感的话，也就很难打动读者的心灵。只是机械地描绘外形，人物就缺少灵魂，正如《浮士德》中所吟唱的“不能感受到灵魂，也就无法产生共鸣”，在作画时一定要考虑到“为什么看起来会是这样的”问题。从某种意义上来说，在所见形体的基础上加入自己的理解，灵活地站在自己的立场上赋予人物感情与格调，这也是很重要的。

○

绘制人物并不是只要打量几眼模特，随便照着画上几笔就可以了。无视人体原理，自由发挥草草了事的话，固然很轻松，但与人物精准度一起丢掉的就是提高画功的可能性。看起来很简单的人体，画起来要考虑的要素和信息却非常多，比如骨架与均匀度、立体感、形体线条等（事实上，这些只不过是冰山一角，我们人类的身体中包含了极为庞大的信息量）。面对这样复杂的切入点，想要一开始就掌握全部的奥妙，也是不可能的。

○

所幸，在一张一张地练习、一处一处细致描画的过程中，总有一天我们能掌握这些看似高深的奥秘以及处理的技巧，并在作品之中得到升华，这也是我们通过练习而能获得的能力。

本书正是围绕怎样在作画中把握人体绘制的主题来进行解说的。希望能够对大家绘制人物以及提高画功有所助益。

Go Office 林晃

●备注

参考透视图的误差

如图。本书中，为了作为人体绘制的参考以及体现服装在人体上的分量感，有时在人物泳衣图示之外会附上相同角度与姿势的着装图示。两者间因着装与否而有轻微的局部姿势不同，因此有的会看上去不太一样。

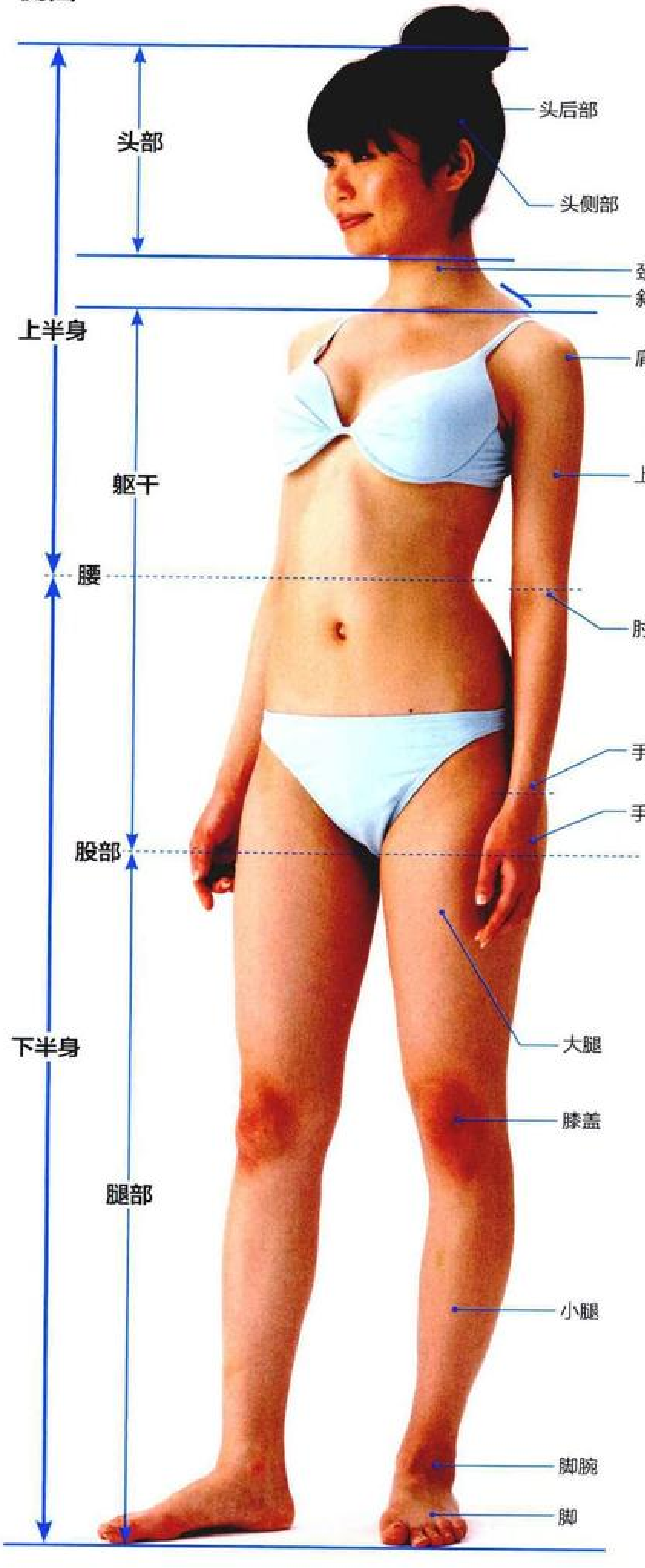




本书使用方法

绘制人物必用身体部位名称

侧面



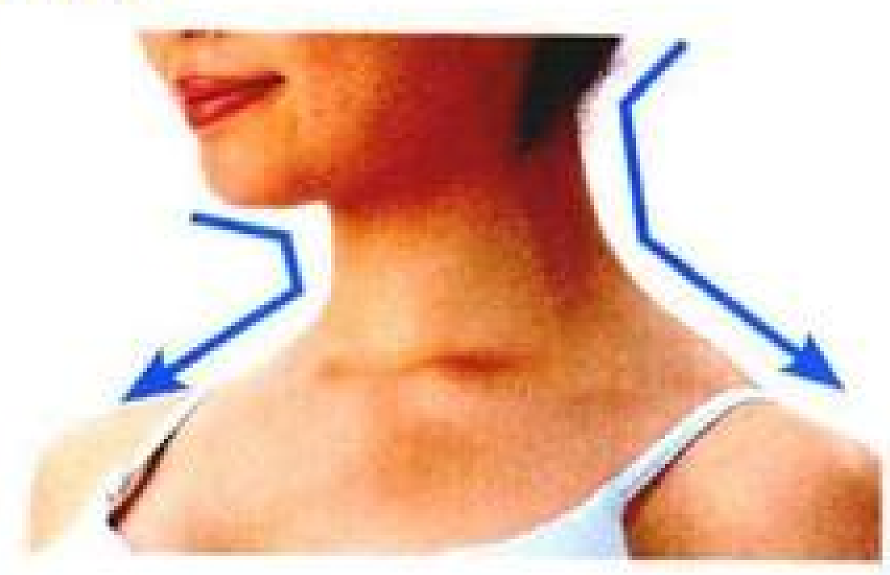
作为整体把握的前提，要先掌握构成人物形体的身体各部位名称。

除了这些身体部位之外，还要掌握连接各部位的骨头、肌肉和皮肤。

要逐渐地掌握把身体部位、关节、表面、动势线（身体曲线）等多方面纳入考虑的能力。

三关节
~1 颈部 · 2 手腕 · 3 脚腕~

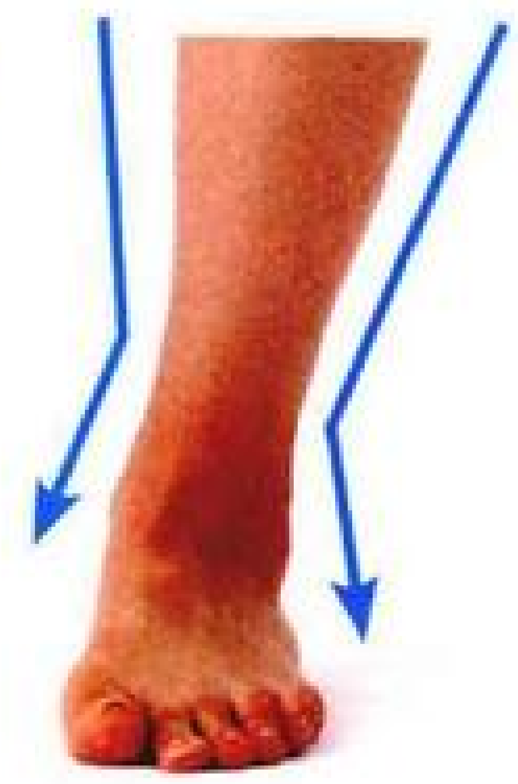
1 颈部



2 手腕



3 脚腕

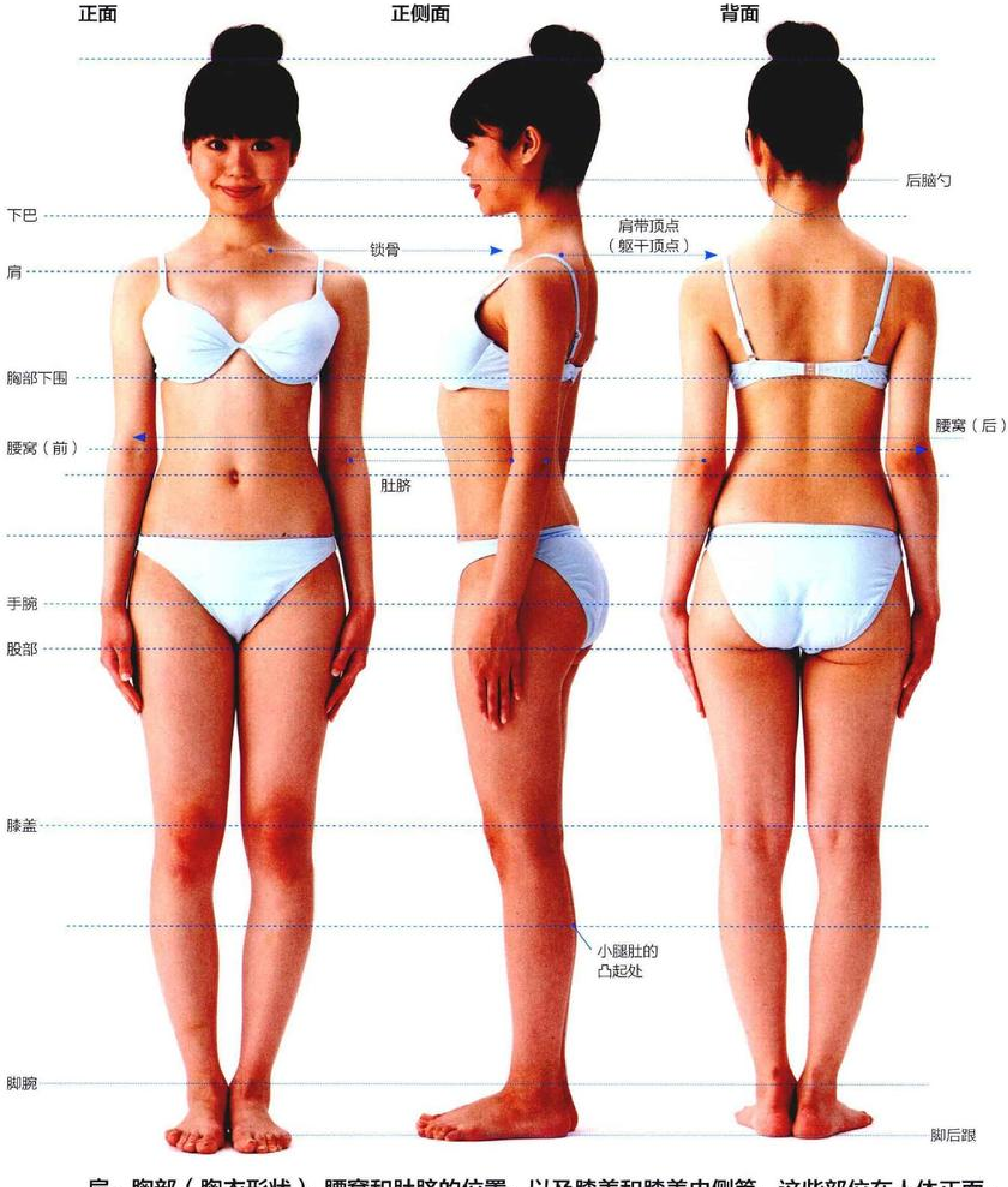


颈部、手腕和脚腕被称为人体三关节。它们是画好人物的关键。它们有“变细”、“变粗”两个基本走向，用闭合线和开放线绘制而成。只是粗略了解外形是画不好它们的，要从它们的构造与连接处入手来研究它们。

绘制前的观察要点

从不同角度看到的身体部位是有所变化的。要想立体地绘制人物，就要多角度、有关联地掌握各部位的形状和位置，这种训练非常有用。

从正面、正侧面和背面来观察每个身体部位的形状与位置



肩、胸部（胸衣形状）、腰窝和肚脐的位置，以及膝盖和膝盖内侧等，这些部位在人体正面、正侧面、背面分别是怎样对应的呢？仔细观察人体表面来掌握这些知识吧！

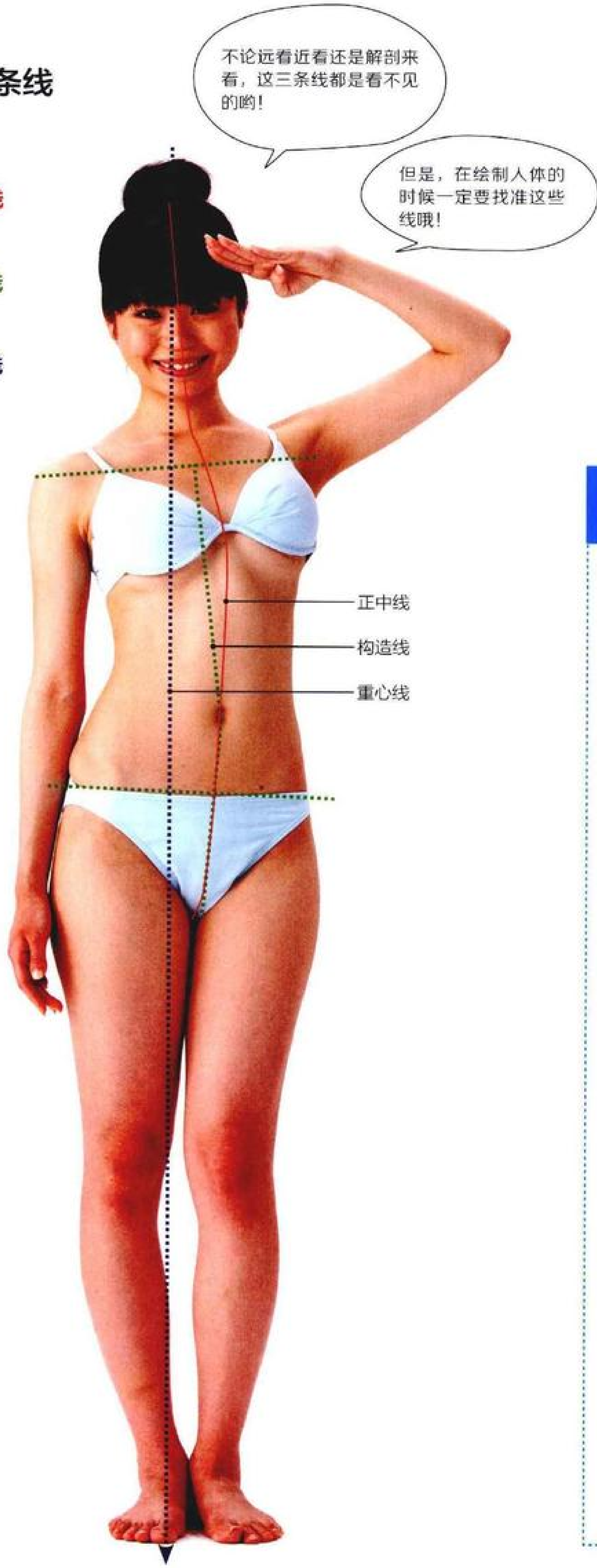
掌握实际并不存在的三条线

三条线

1 正中线

2 构造线

3 重心线



要找到身体上看不见的三条参考线，这样可以简单地把握身体的方向和动作。看到人物照片时在脑海中勾勒出这些线，作画的手感就会增强。这种手感作为作画的基本技能，可以说是成功漫画家必备的能力之一。

三弧线
~1 肘 · 2 膝盖 · 3 腰~

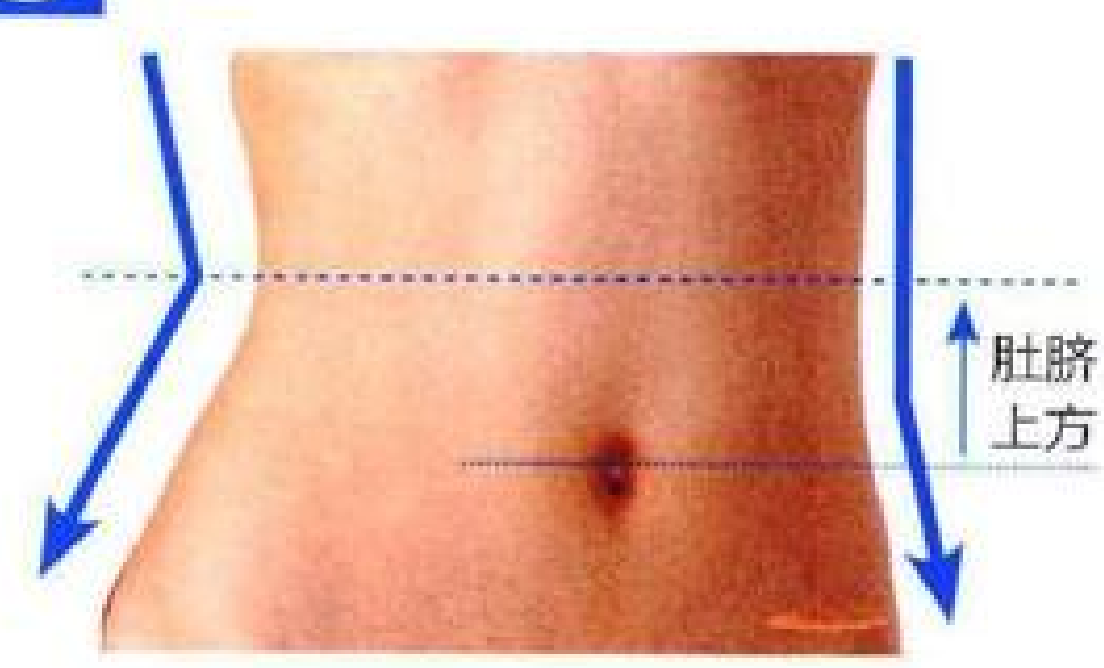
1 肘



2 膝盖



3 腰



掌握了“三关节”后，来看看手脚与肢体上的三条弧线吧。肘部位于手臂中央，但是肘部的弧线是根据手部动作而上下移动的。膝盖位于腿部中央（作画时根据人物风格的要求有时会更靠上一些）。腰窝的弧线也位于躯干中央的位置。

1 正中线 …把握身体的转向

这条线贯穿身体表面的中央，目的是为了掌握身体与脸部的转动方向。画服饰的时候“体表中心”也是非常重要的，因此也用正中线作为基准来作画。



● 正中线…延伸于身体表面的曲线。从正前方、正侧面、正上方描绘人体时，可以把人体看作平面，正中线也因此用直线来勾画。



身体稍微倾斜，正中线就会成为复杂的曲线，尽管整个身体还是朝向正前方。



颈椎（脖骨）

背面的正中线从头部中央开始通过颈椎，沿着脊椎骨通向尾骨末端。



只有身体朝向正前方时正中线才能大致上呈现为一条直线。



这是脸部正中线示意图。看不到鼻梁隆起的情况下，需要以虚线形式在脑海中勾画出脸部正中线。

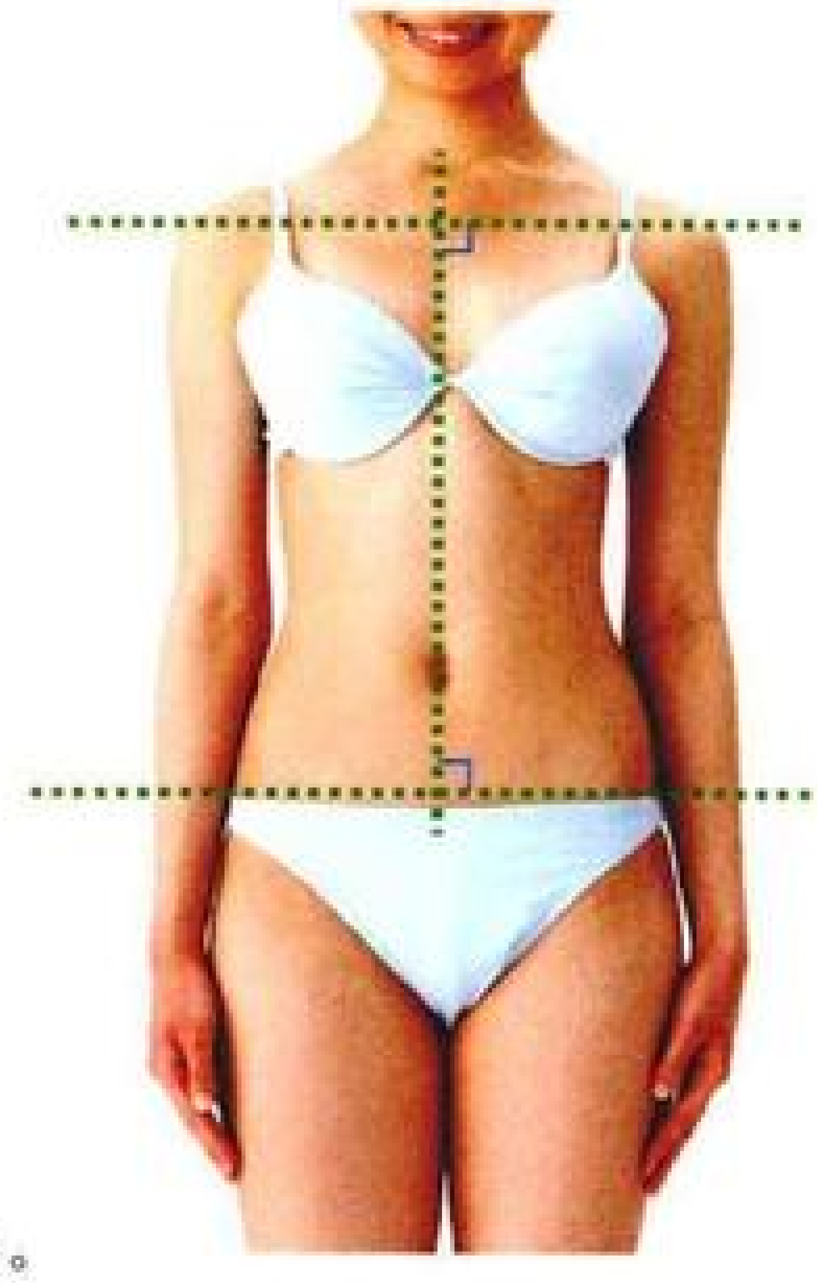
这是背面的正中线。在这里是沿着头部曲面画的弧线。颈部以下的正中线沿着脊椎骨往下。

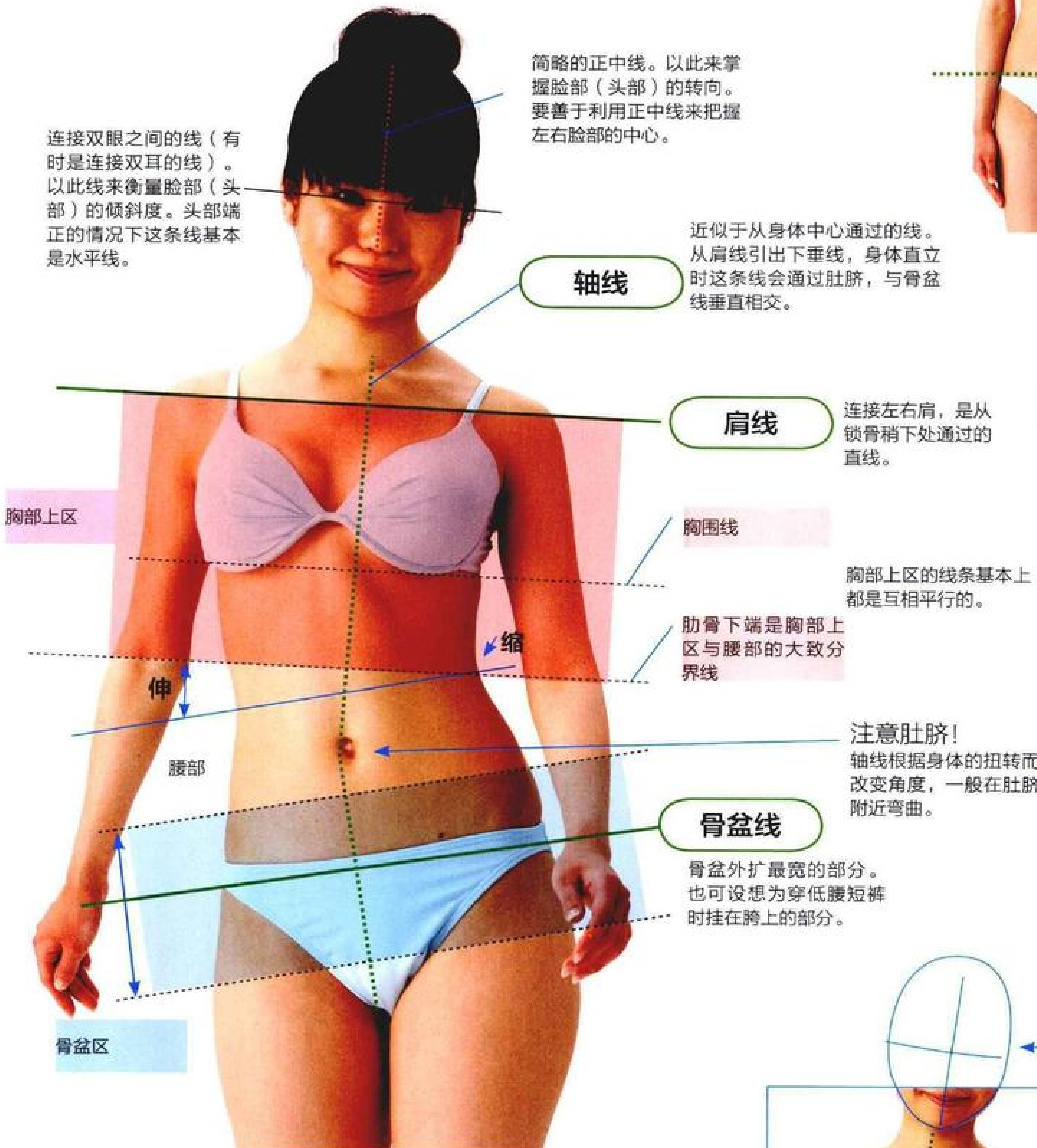
身体前面的正中线。因为正中线是身体表面上的线，所以一定要沿着身体线条来画（但作为设定图时大致勾画就可以了）。

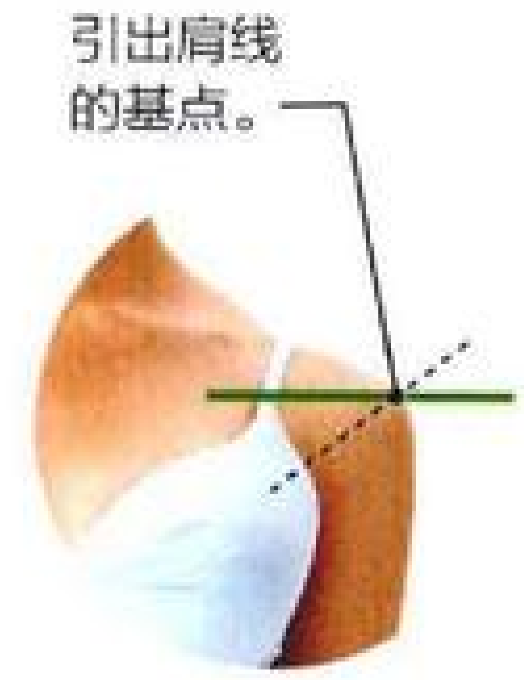
身体正侧的时候，前面的正中线与轮廓线几近重合。

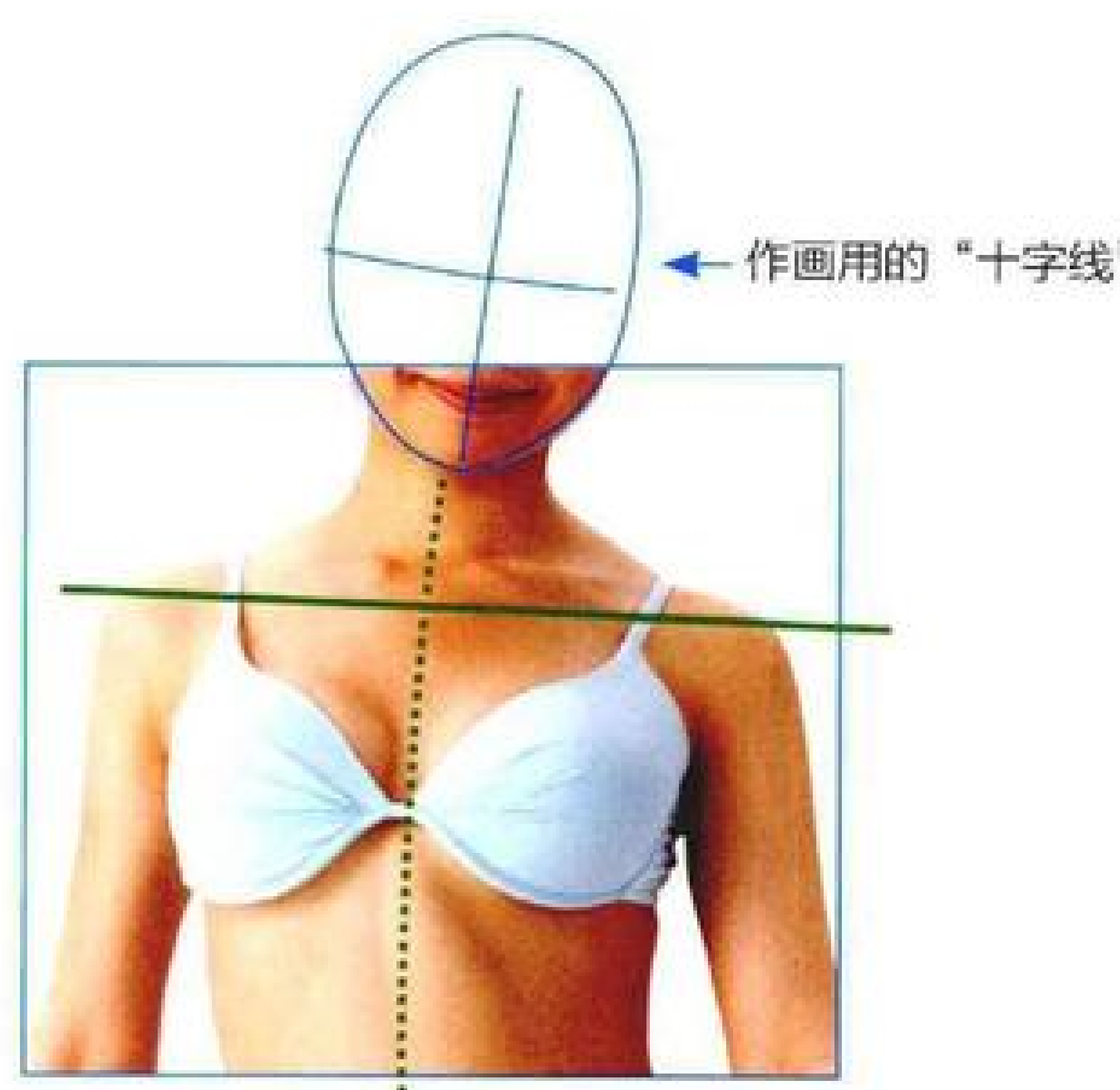
肩线・骨盆线・轴线

把握肩线和骨盆线的倾斜度









半身像或局部图的骨架也是由肩线和轴线组成的。

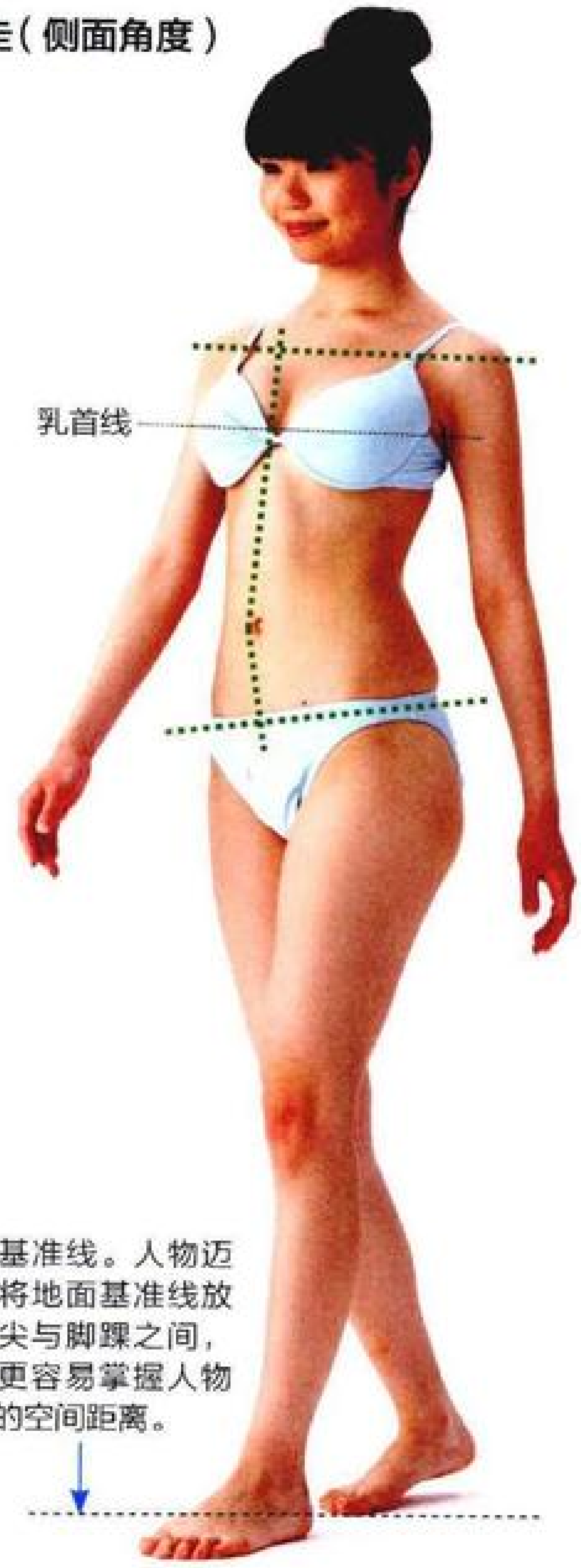
观察要点

- 走路的动作伴随着身体扭转。这种扭转又是通过肩线与骨盆线的角度变化体现出来的。
- 同时，要注意轴线呈现“く”形。
- 肩膀倾斜时胸部上区全体产生倾斜，并大多都会伴随着腰部的肌肉伸缩。

※ 轴线并不是通过身体表面的线条，因此经常和正中线不一致。

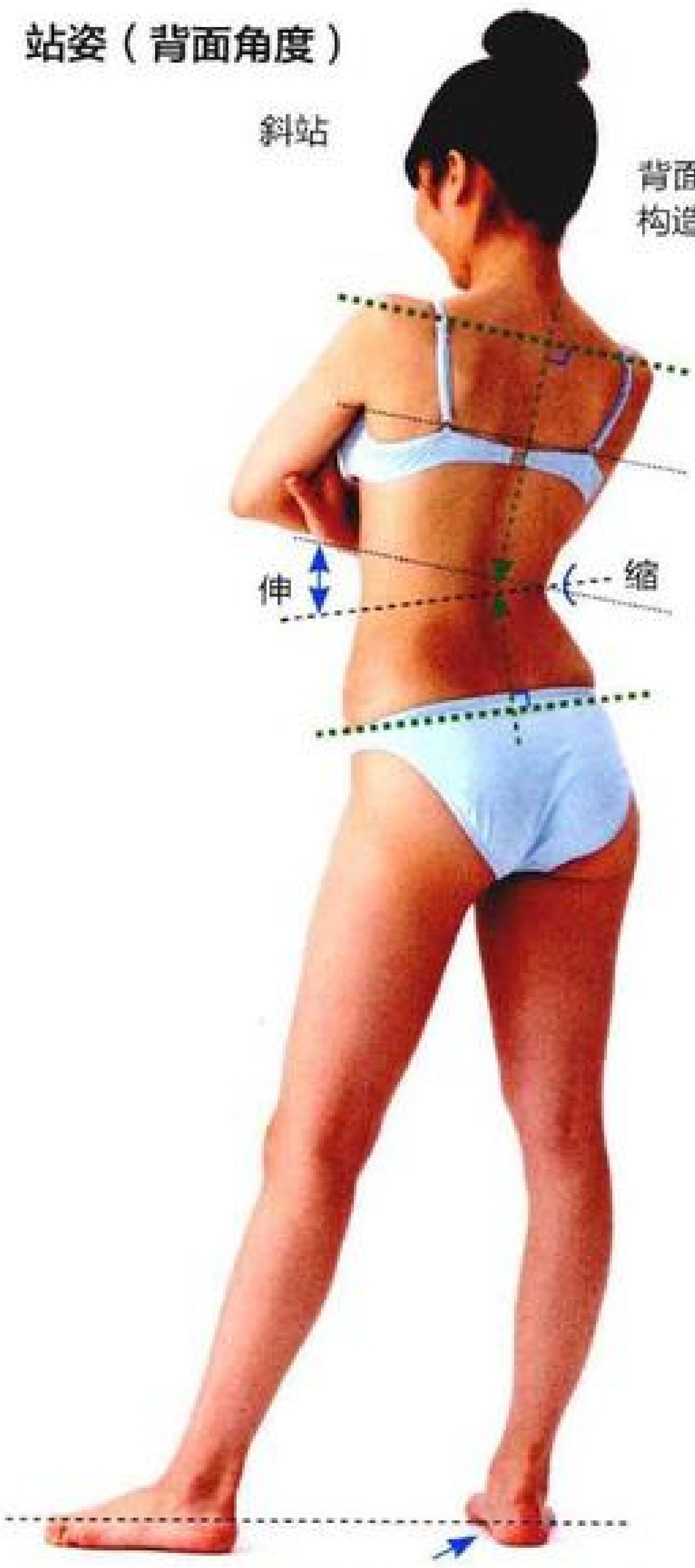
● 通过肩线与骨盆线来观察动作与姿势
~侧身・扭身・弯曲・・・产生腰部的伸缩~

行走（侧面角度）



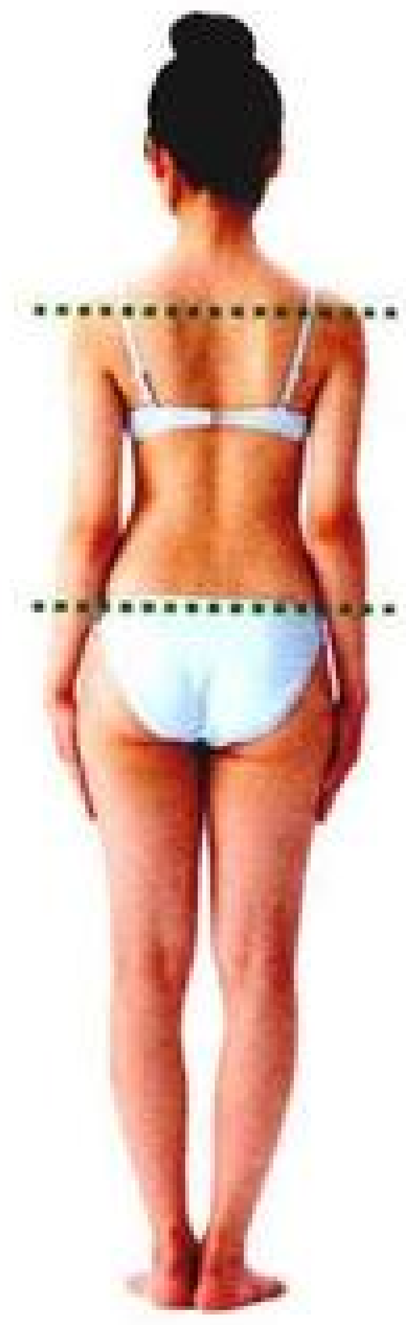
地面基准线。人物迈步时将地面基准线放在脚尖与脚踝之间，这样更容易掌握人物步伐的空间距离。

站姿（背面角度）



背面的轴线画法及构造和前面一样。

人物的脚左右分开站立时，最好把地面基准线画得离实际地面稍微高一些。



站直的情况下。

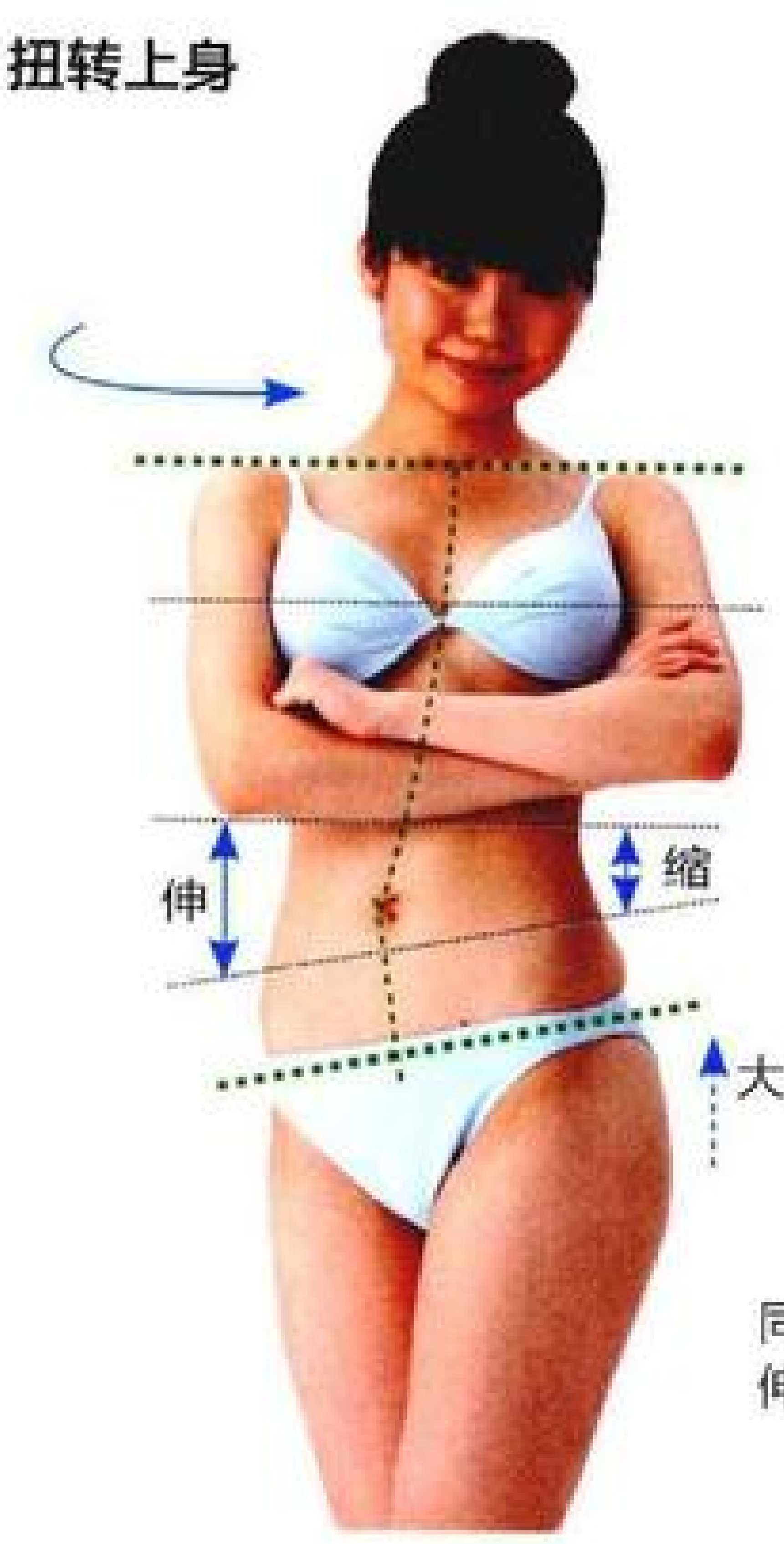
肩线与骨盆线都是水平的，互相平行。

回头



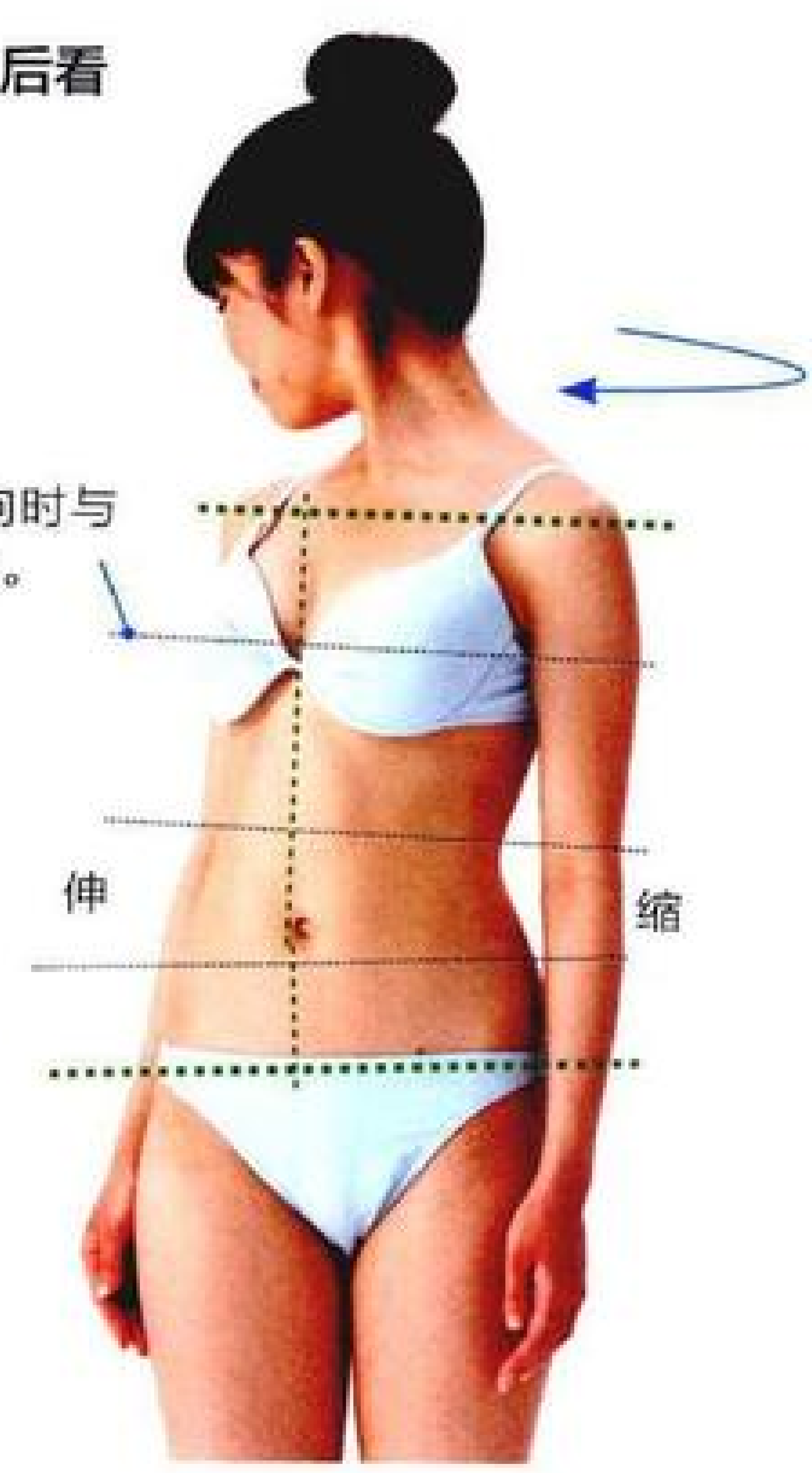
另一侧肩膀看不到时，胸衣的背带线角度就是肩线大致的角度。

扭转上身



同样是扭身的动作，伸缩幅度也有不同。

扭头向后看



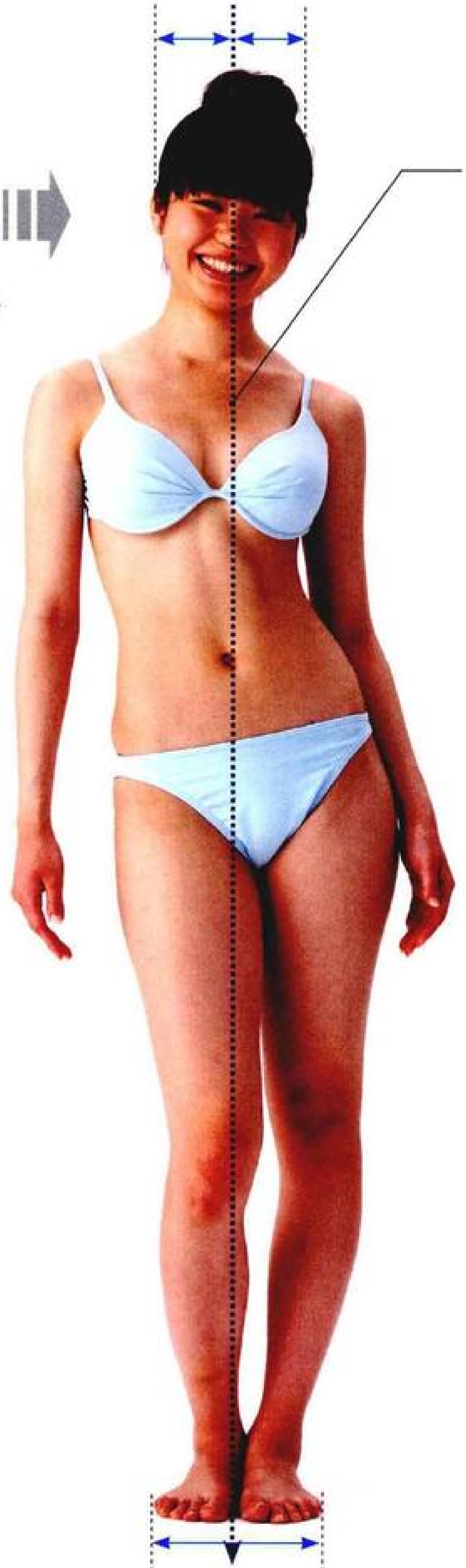
乳首线。斜向时与肩线互相辅助。

3 重心线 ~掌握重心的标尺~

● 捕捉重心…注意头部与脚部

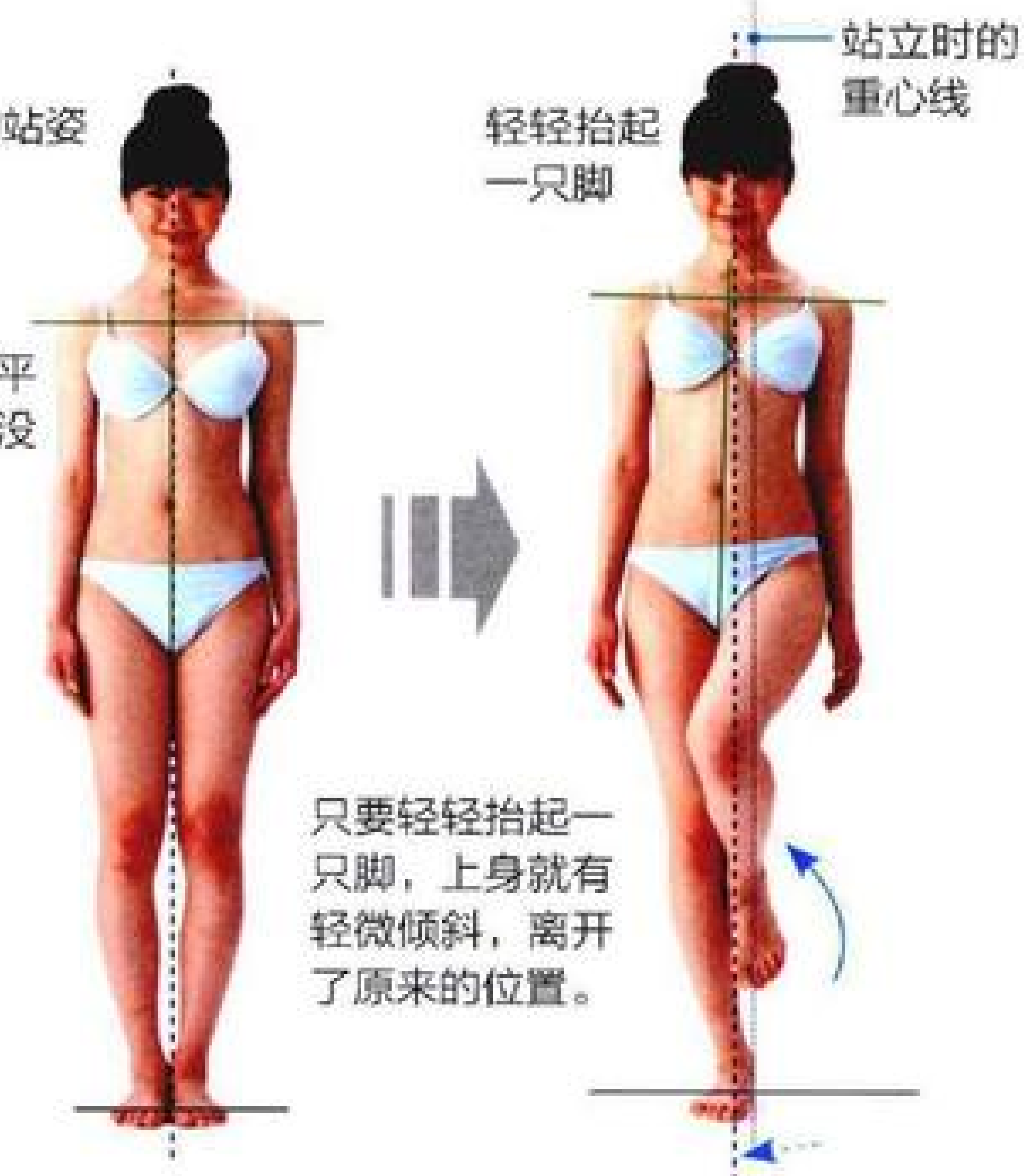


头部与身体的倾斜角度不同，动感随之而生。



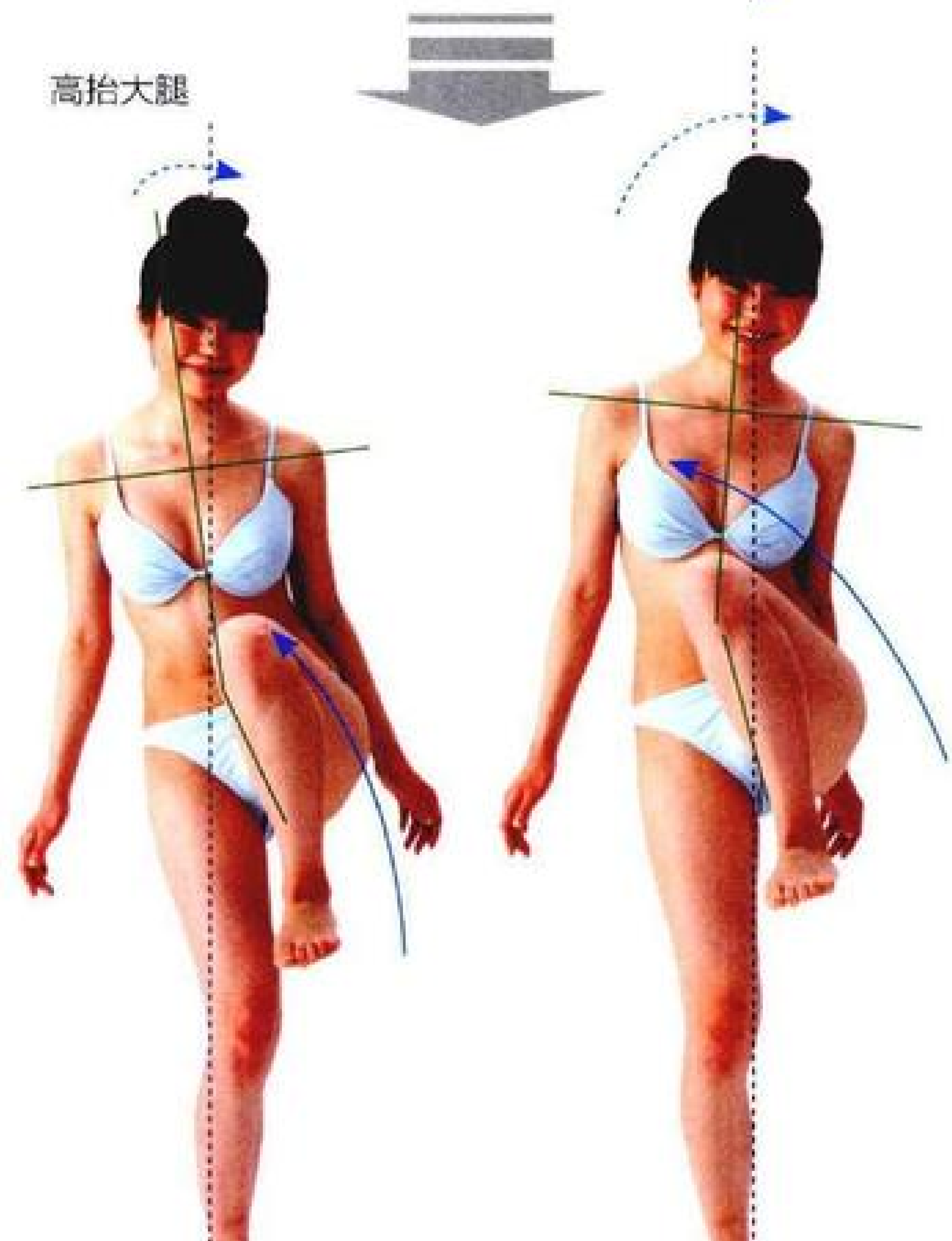
从头部中央开始垂直地下拉一条线，这就是重心线。

站立姿势下，重心线垂直落入两脚之间。



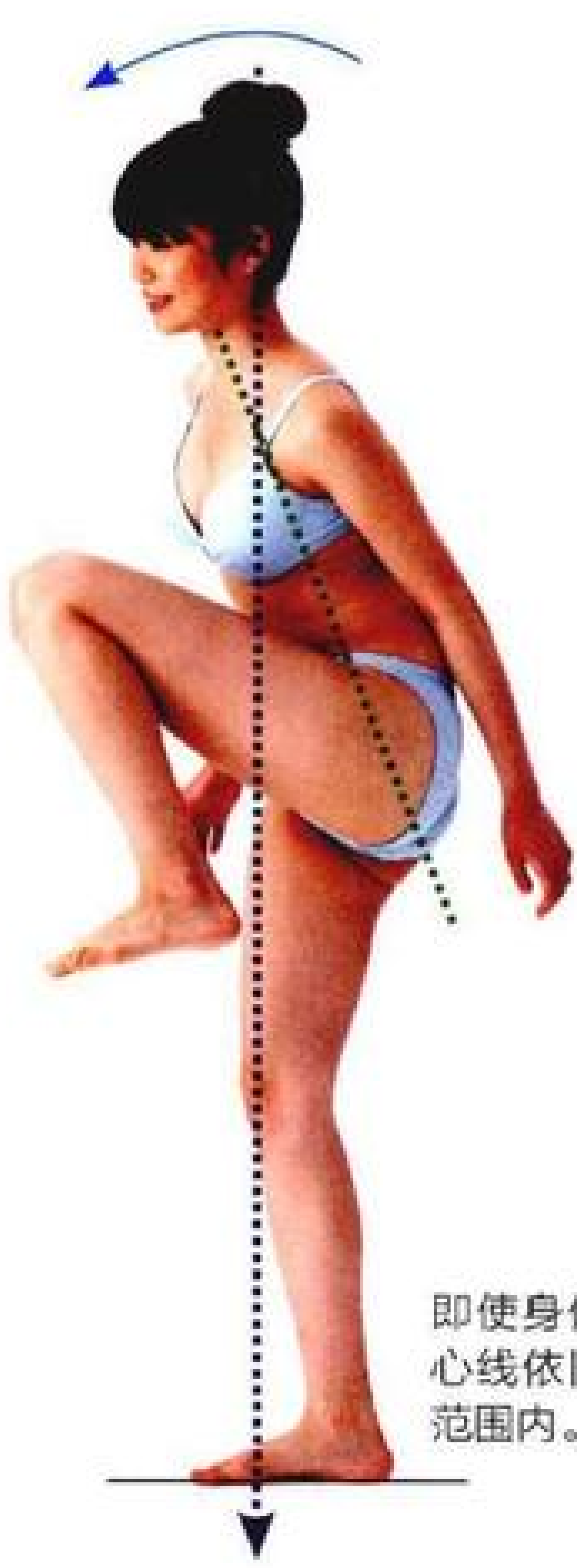
肩线是水平的…身体没有倾斜。

只要轻轻抬起一只脚，上身就有轻微倾斜，离开了原来的位置。



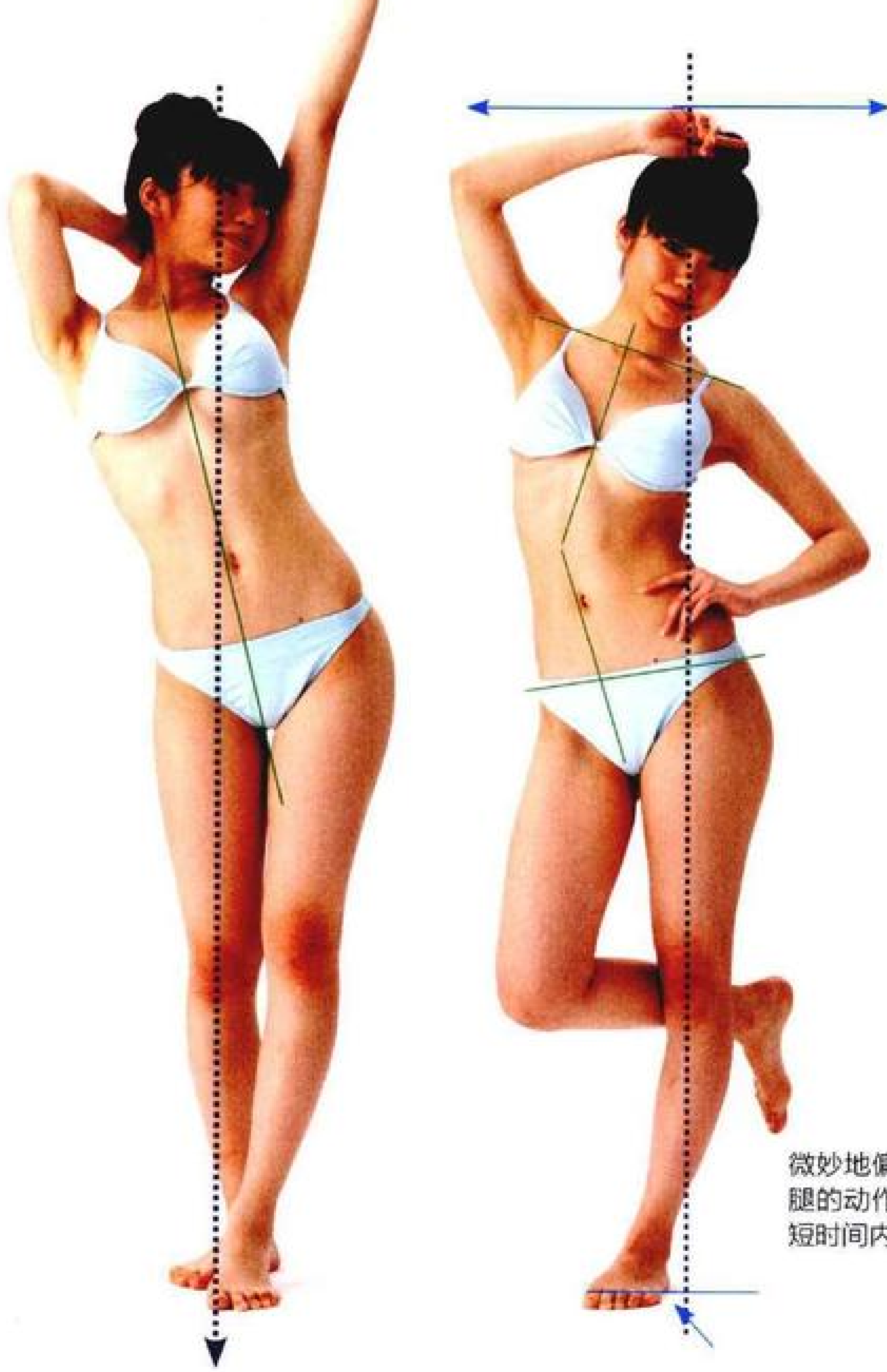
这是人们经常会做的动作。

努力伸直腰背时的样子。身体向脚抬起的反方向倾斜过去，重心更靠近身体内侧。



即使身体前倾，重心线依旧在两脚的范围内。

因为下意识地保持着身体平衡，以不至于摔倒，脚合拢在一起没有太大动作。



微妙地偏离了重心线。在通过手臂和腿的动作取得平衡的过程中，瞬间或短时间内保持直立不倒。

坐在椅子上…

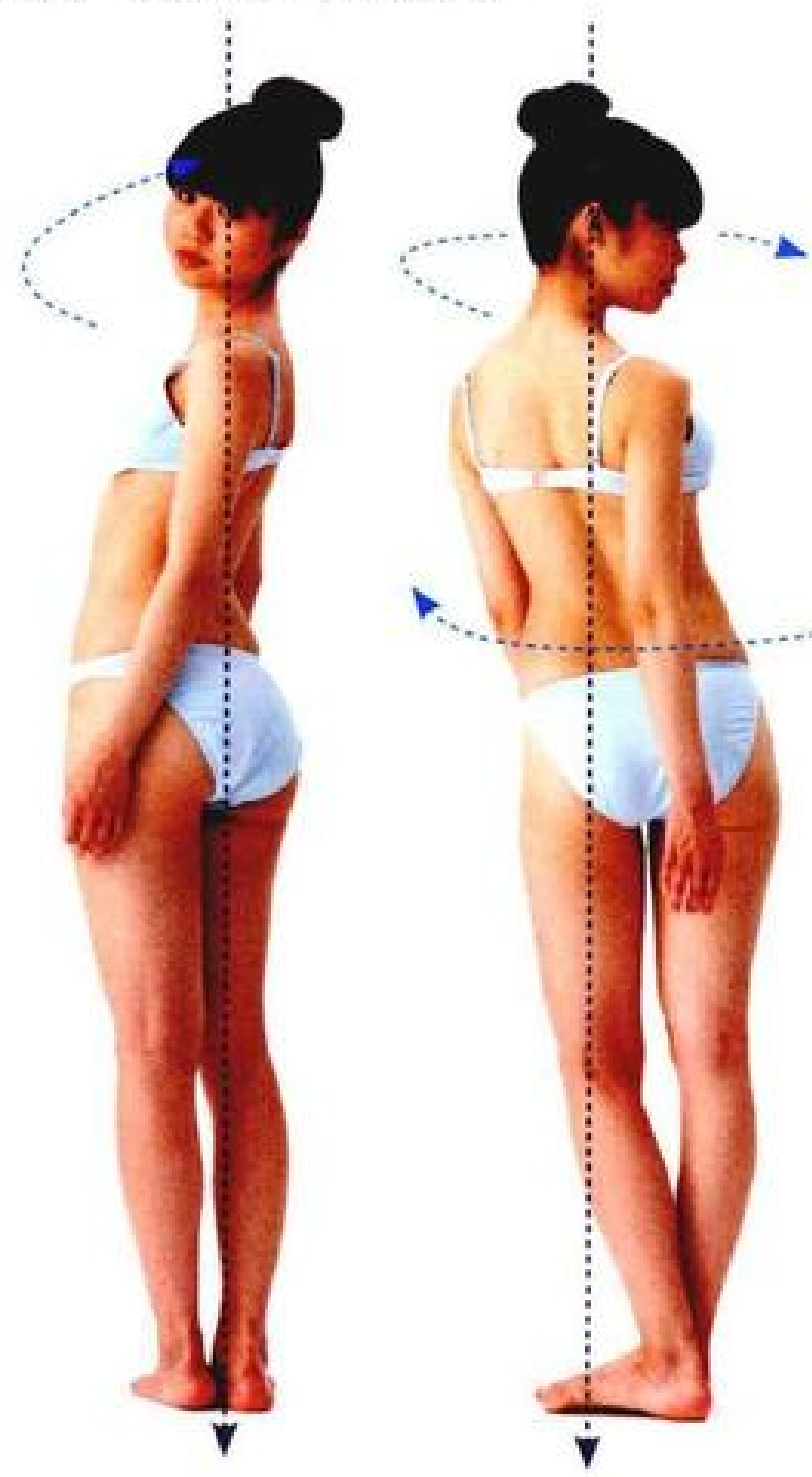


重心在椅脚处。



假设椅脚消失之后的不安定感。如果这样仍能保持平衡不倒，看起来就很奇怪了。

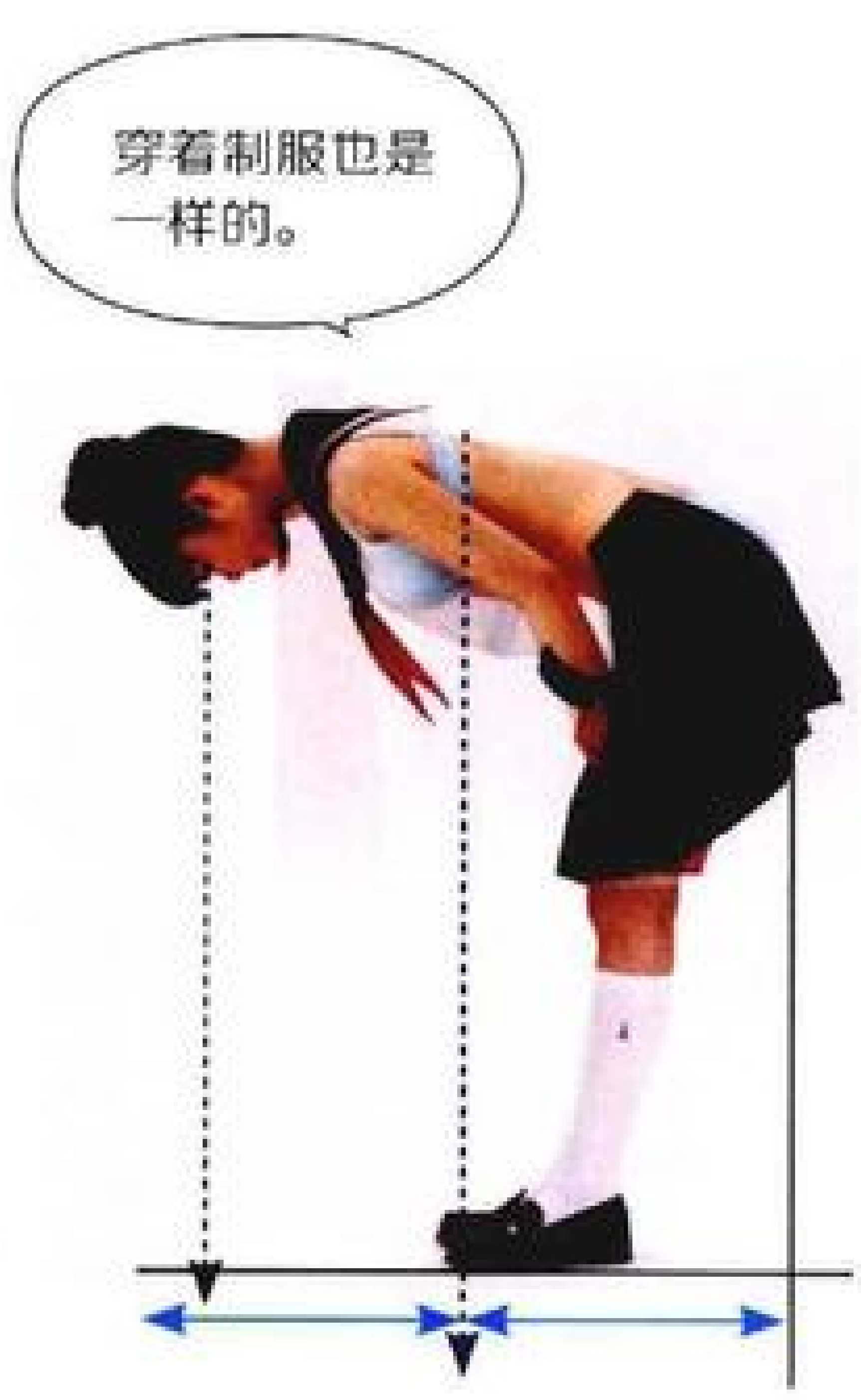
侧转 · 回头看 · 回转身体



行礼时…



重心（力）集中的地方。



重心基本位于身体前后的中心点，因此下意识地臀部向后翘。

尝试对着照片作画

利用照片（作为资料）实际作画的步骤如下。

绘制半身像

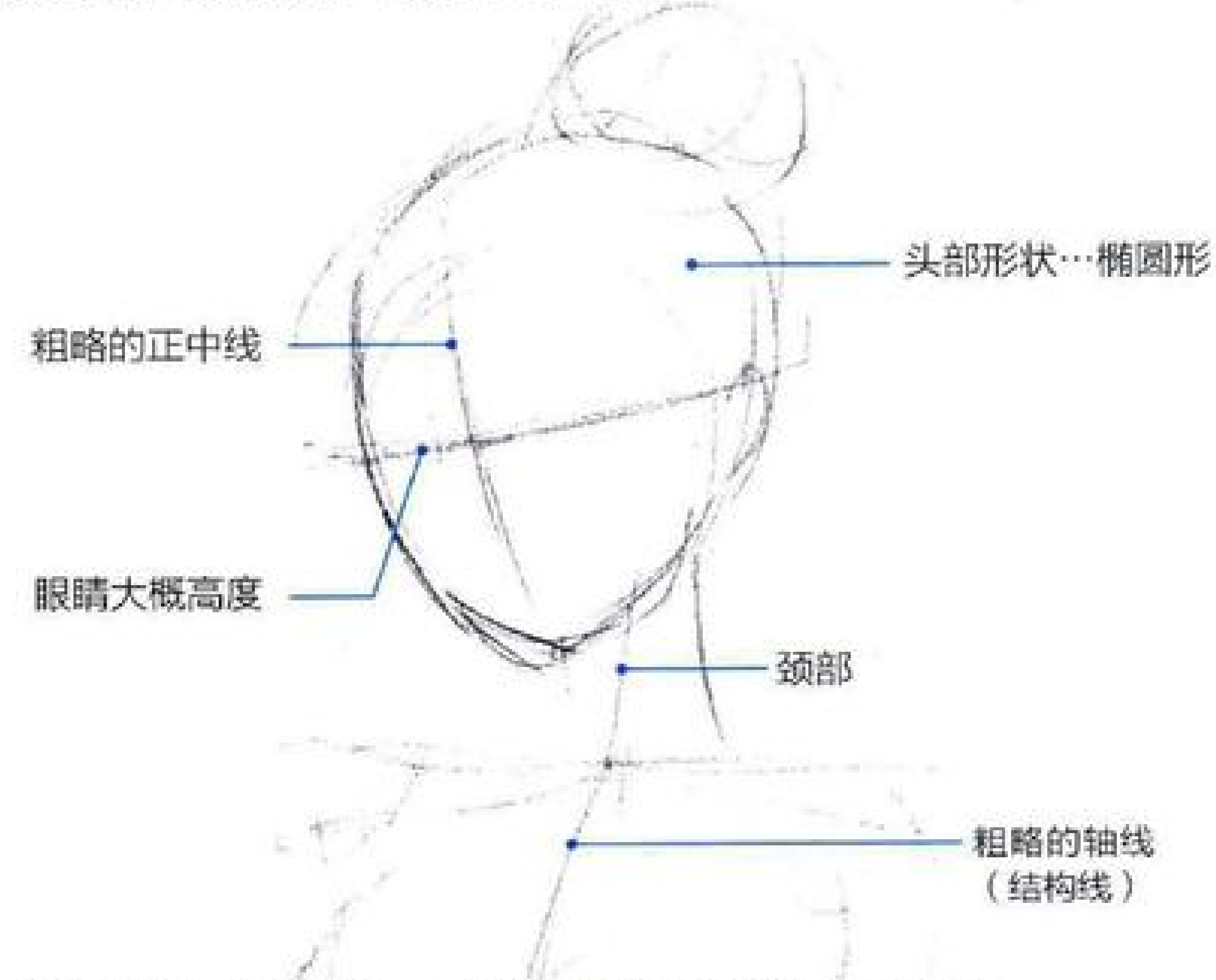


常用的绘制半身像的角度



全身。事实上，在漫画中最常见的是对身体局部的描绘。但在绘制时，要对“不画的部分”也就是“全身”抱有概念。

① 结构图的绘制：确定人物朝向



包括头部的“椭圆形”、颈部、肩线和结构线等。它是为了绘制草图而绘制的草稿，作为绘制的第一步粗略地勾勒出整体，被称为“结构图”。这并非随意涂画，而是要为即将绘制的形象做准备，因此脑海里要有一定程度上的明确的概念才行。

② 轮廓图（粗略的草图）的绘制



将人物大致的形象化为形体，这个工序就是绘制轮廓。为了清晰地表现肩膀宽度和脸部概貌，也可以把肩膀以下躯体的结构图画出来。

③ 草图的绘制



绘制出头部轮廓→颈部→肩→眼睛和鼻子的草图。画眼鼻的同时也可把一部分躯干的粗略轮廓画出来，一边确认整体的平衡感一边作画。

④ 完成



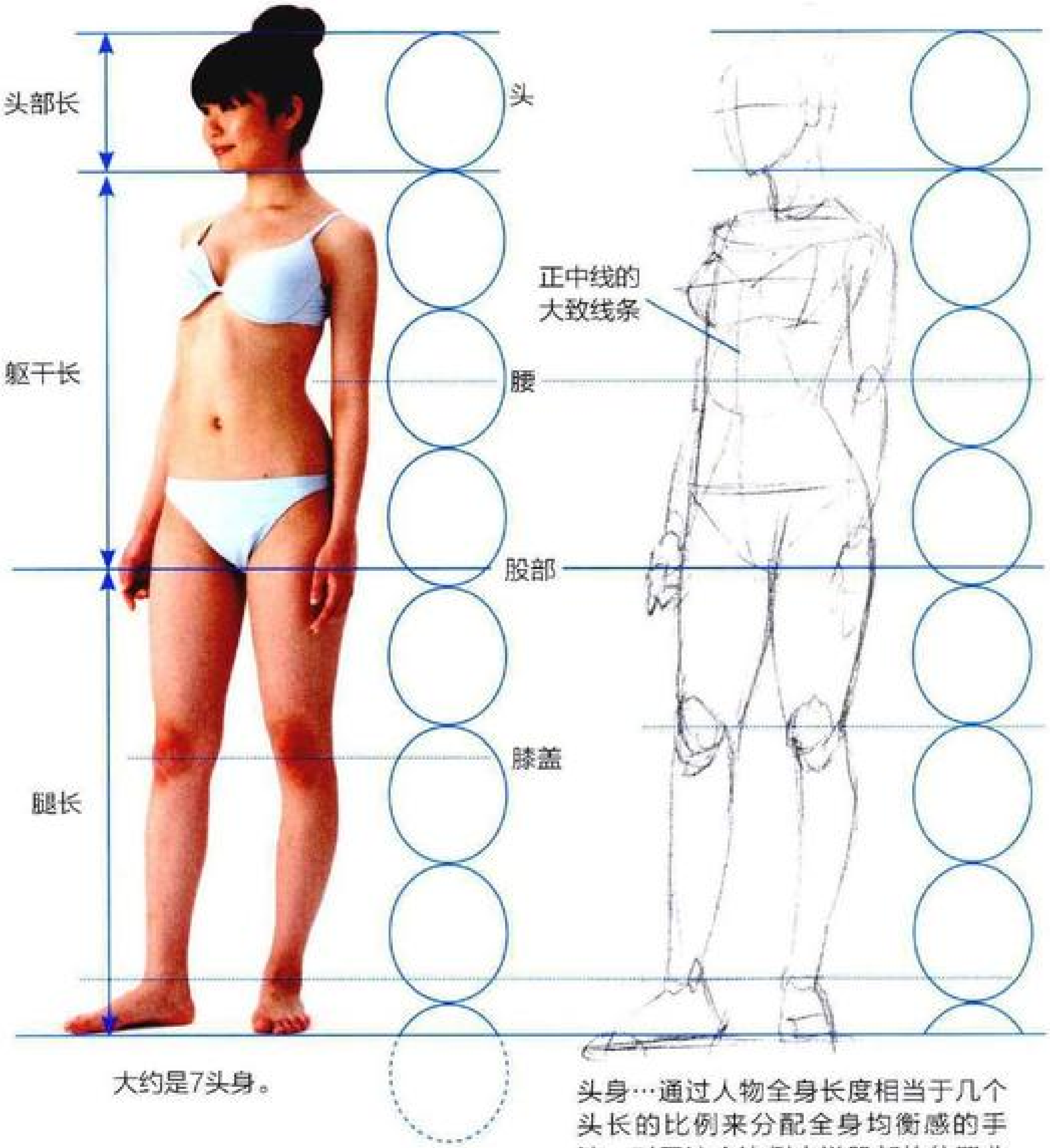
不同版本。改变视角或发型。





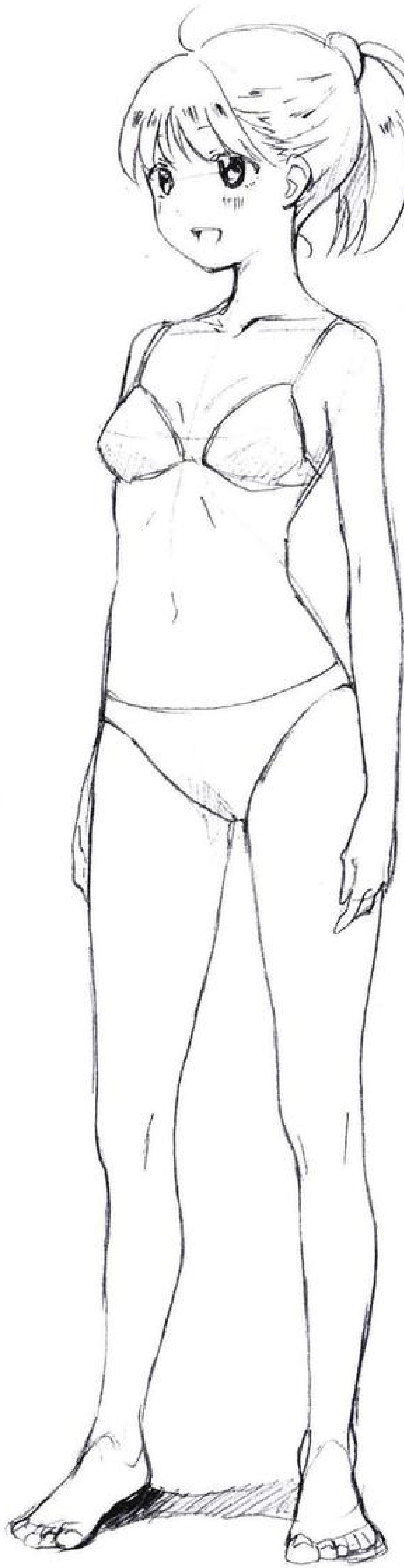
绘制全身像

…要注意头身比，把握全身的平衡

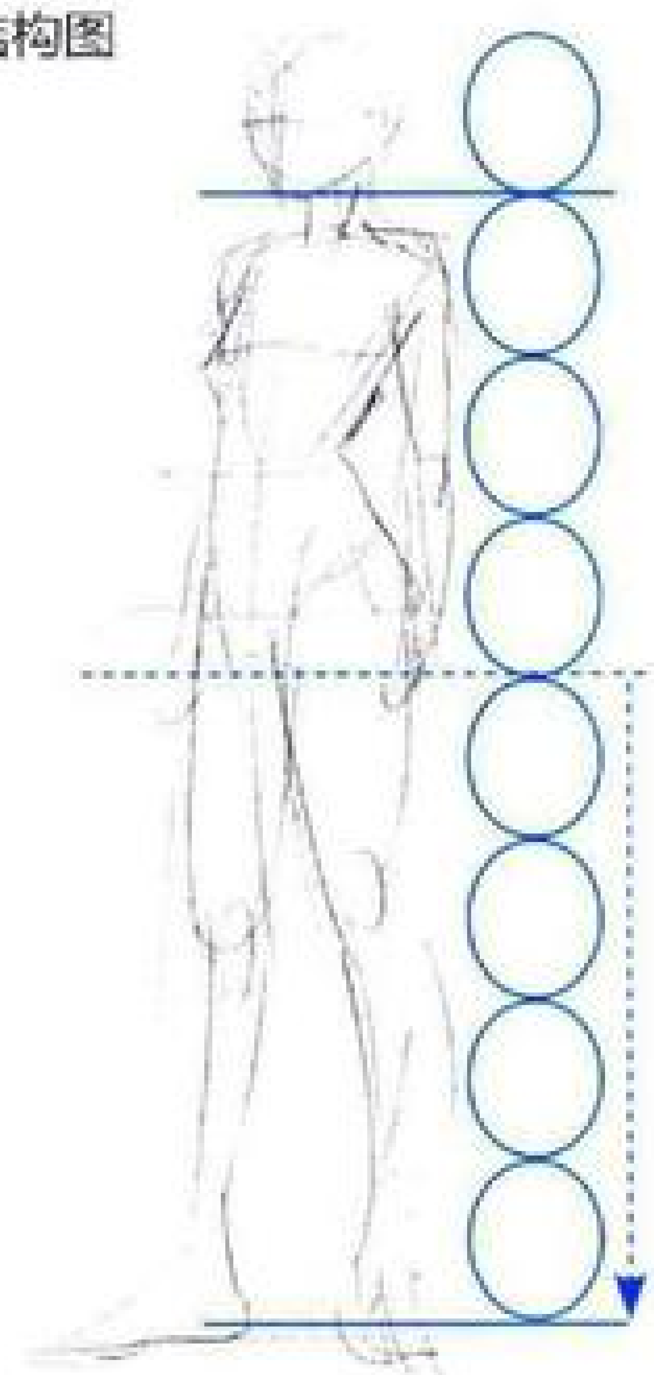


大约是7头身。

头身…通过人物全身长度相当于几个头长的比例来分配全身均衡感的手法。对于这个比例来说股部的位置非常重要。
※腰或膝盖的位置可以根据喜好进行变更。

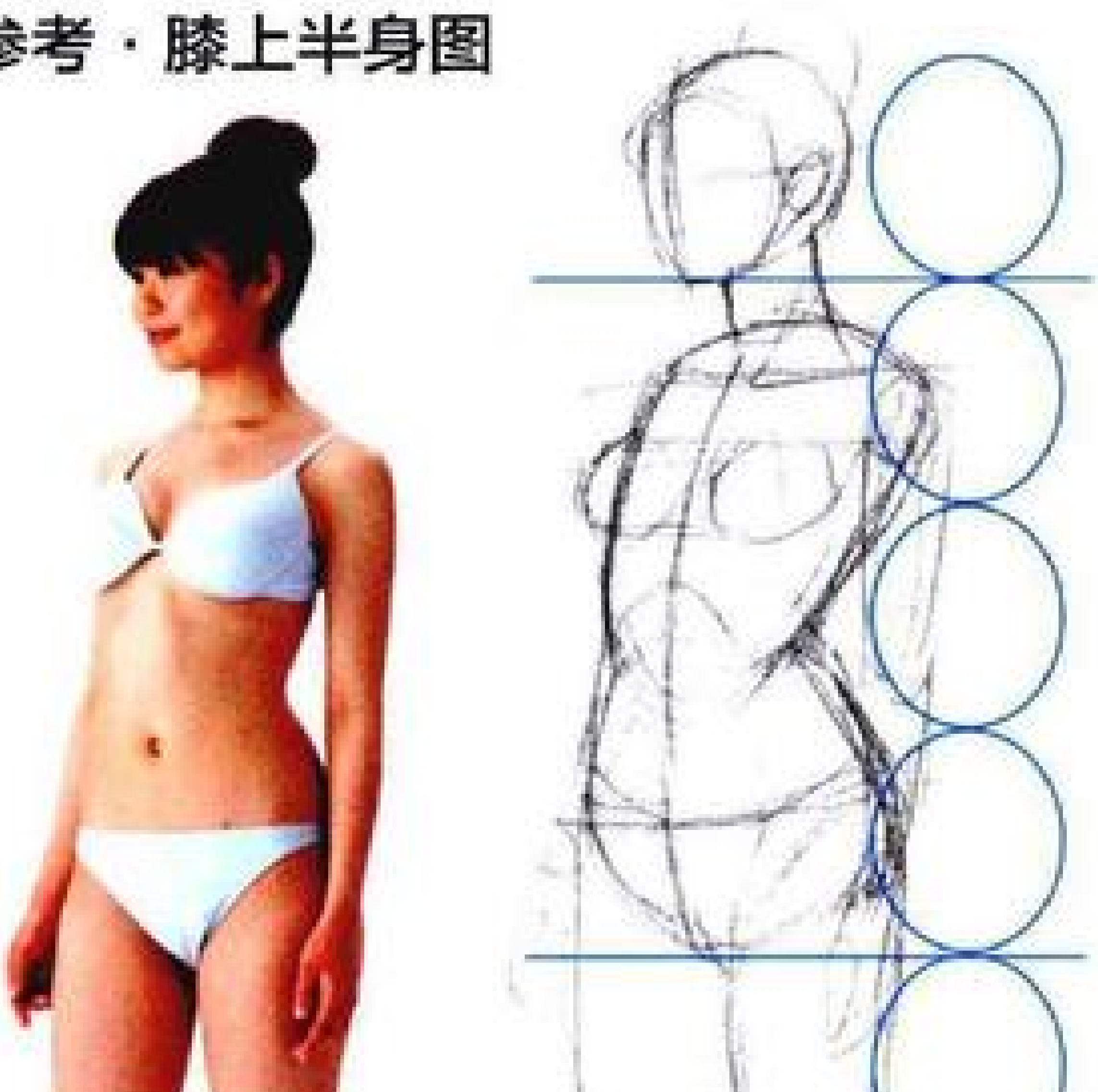


结构图



这张图股部以上的比例与模特近似，但腿被设计得较长（长腿型）。

参考·膝上半身图



…躯干的长度是决定因素，因此股部的位置就变得很重要。

仰视图与俯视图

● 仰视图



参考照片画出的仰视图

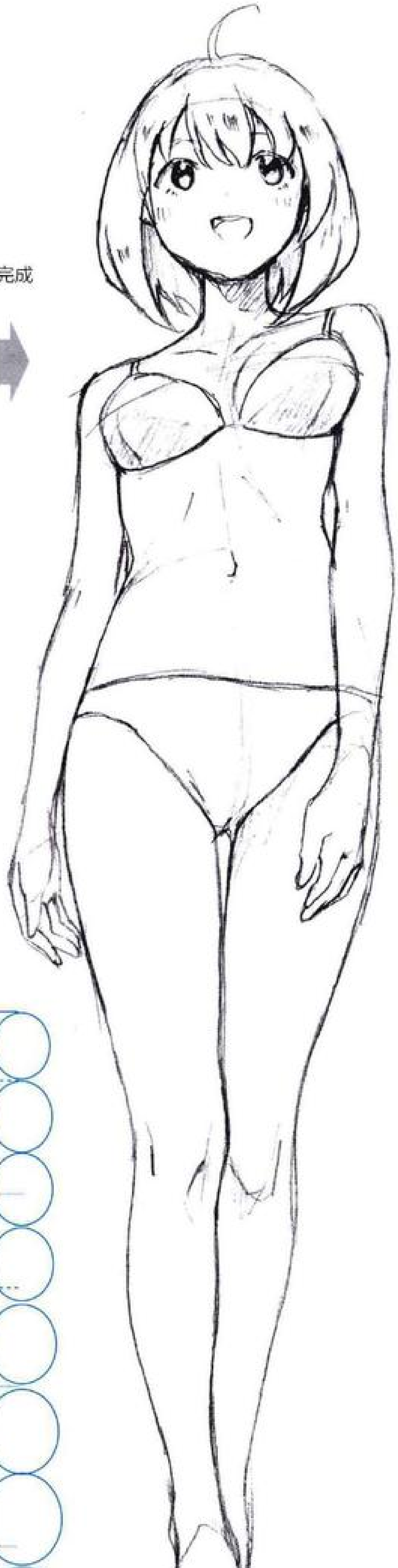


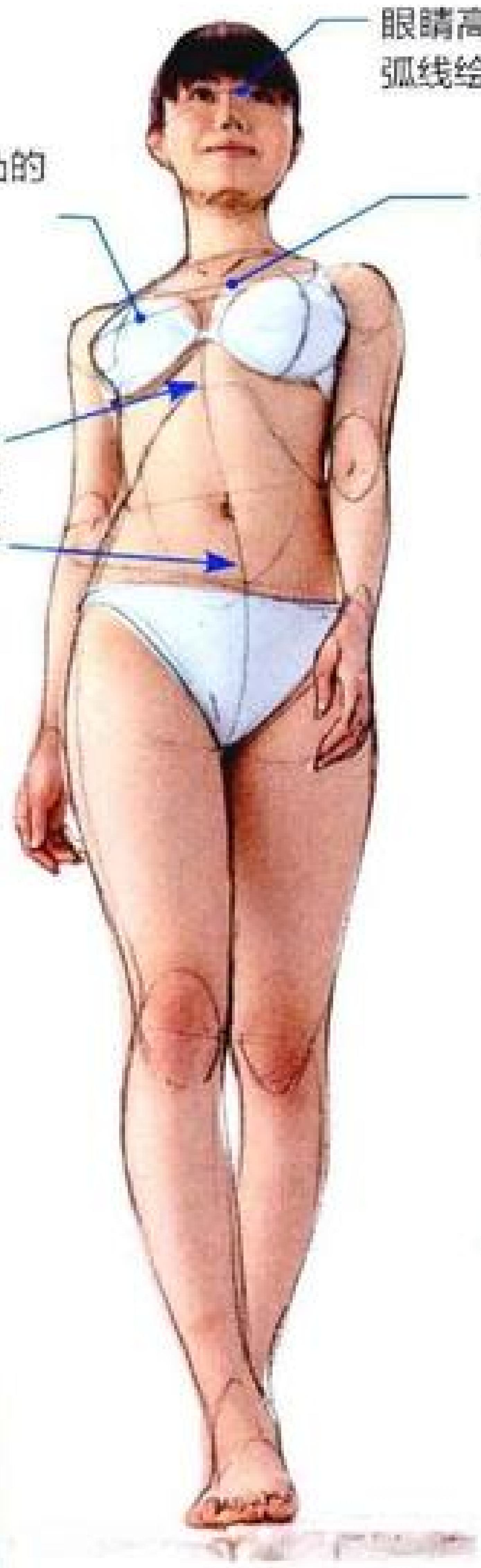
胸部、腰部和大腿根部等处，都是以符合身体曲面的上凸曲线绘制的。

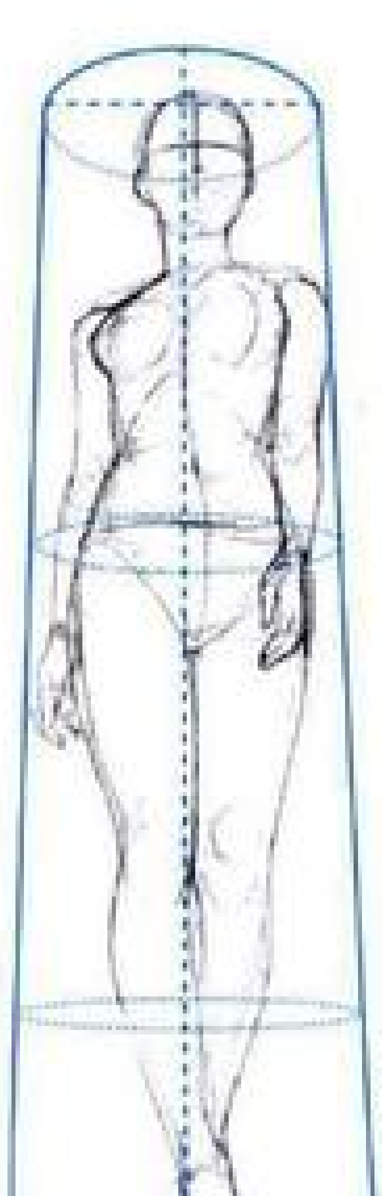
作画过程中



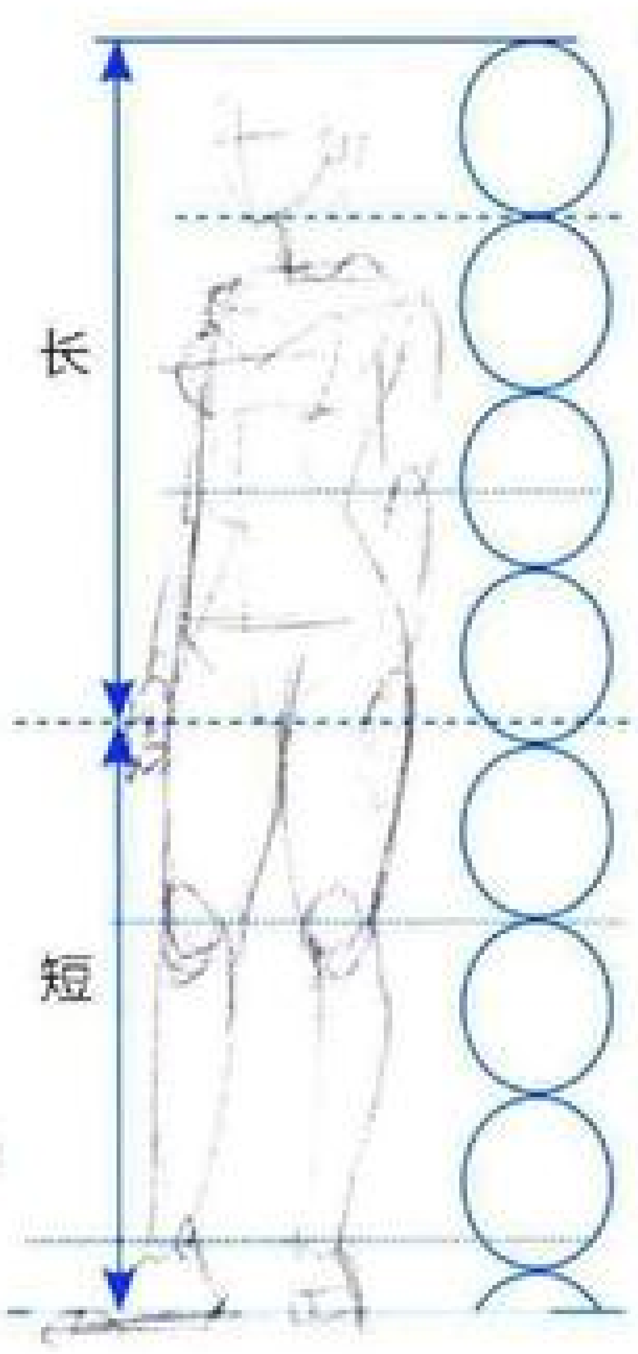
完成



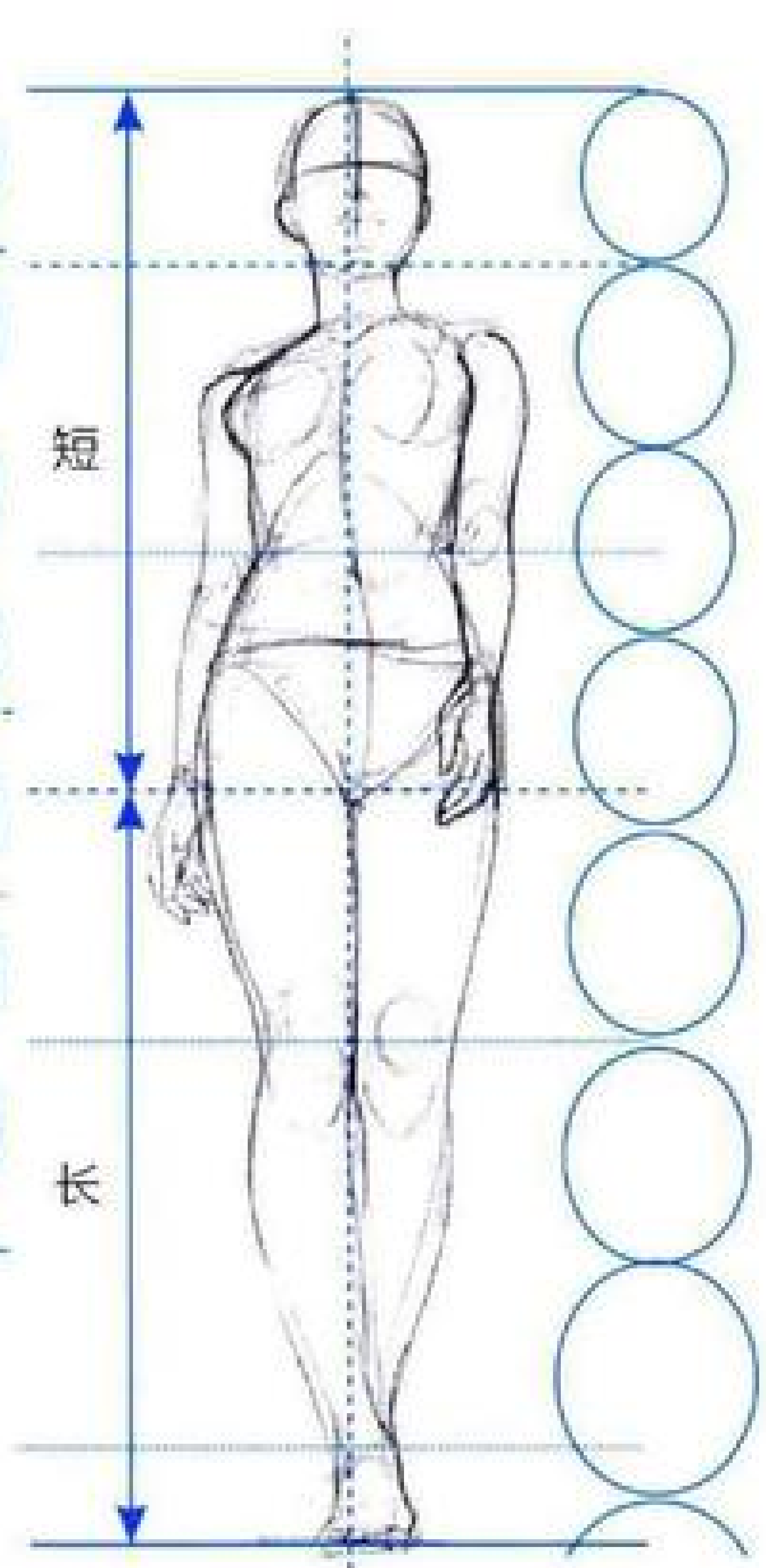




将人物置于圆筒中的假想图。能看到上部圆形的底面。

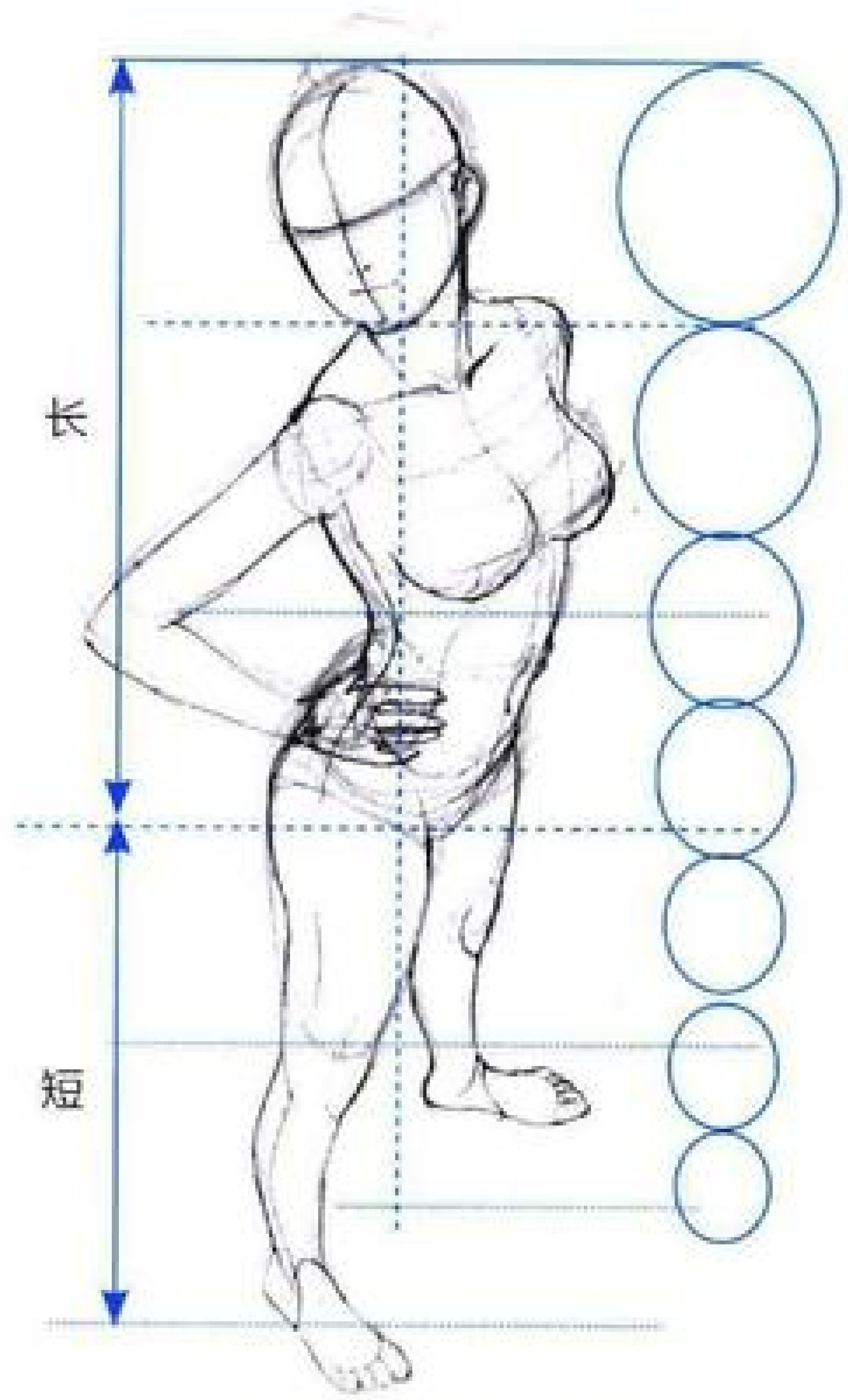


通常角度下。



仰视角度下。腿部变长了，并且越往下身，身体比例就要画得越大。

● 俯视图

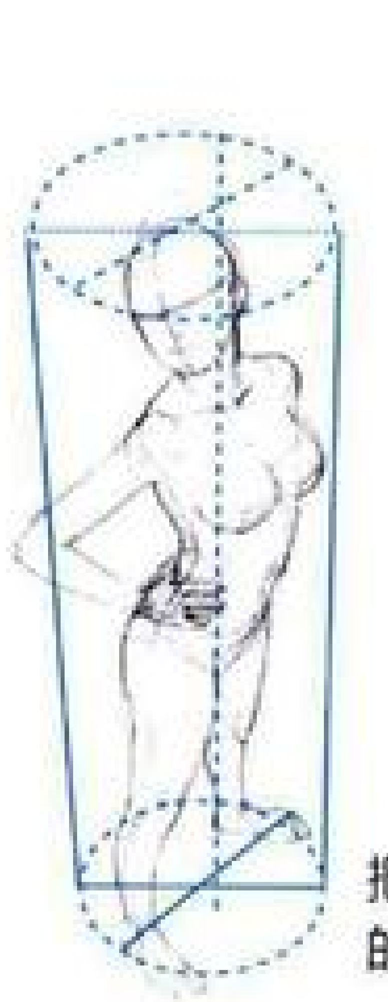


俯视角度下。腿部变短了，并且越往下身，身体比例就变得越小。

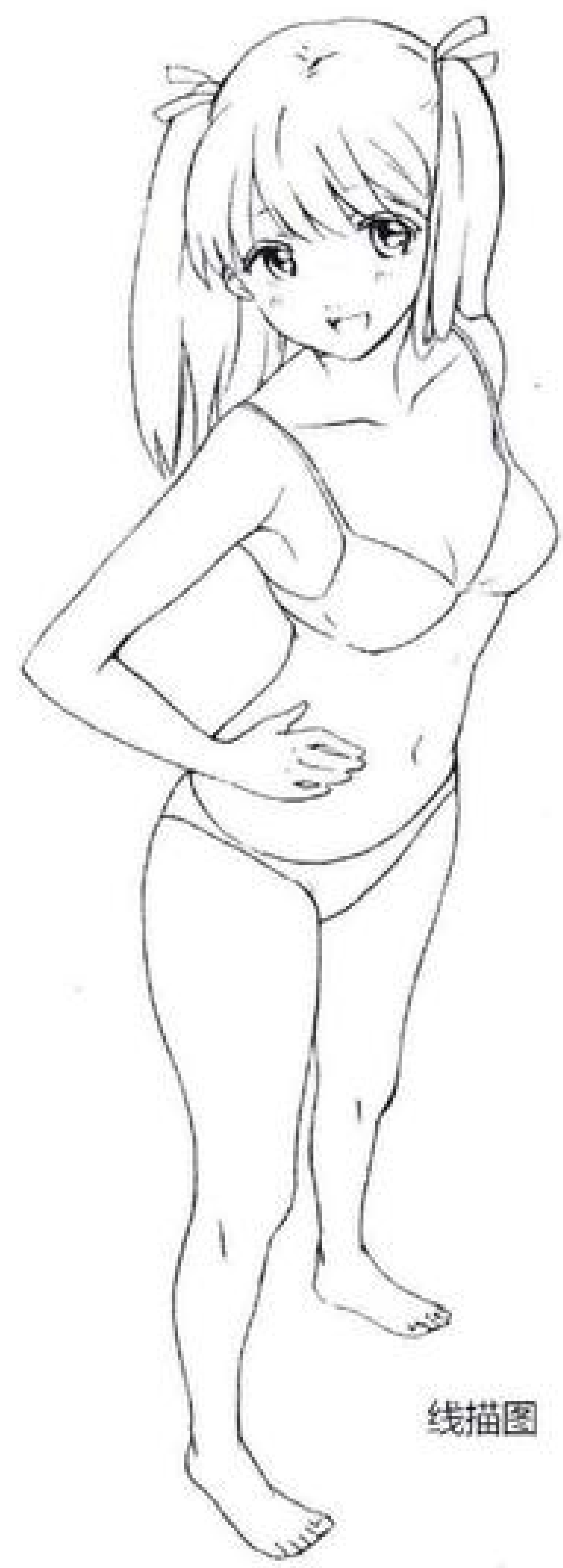


设计图





把人物装进圆筒里的假想图。



线描图



笔绘完成图

尝试绘制衣服…服饰的绘制步骤

● 水手服

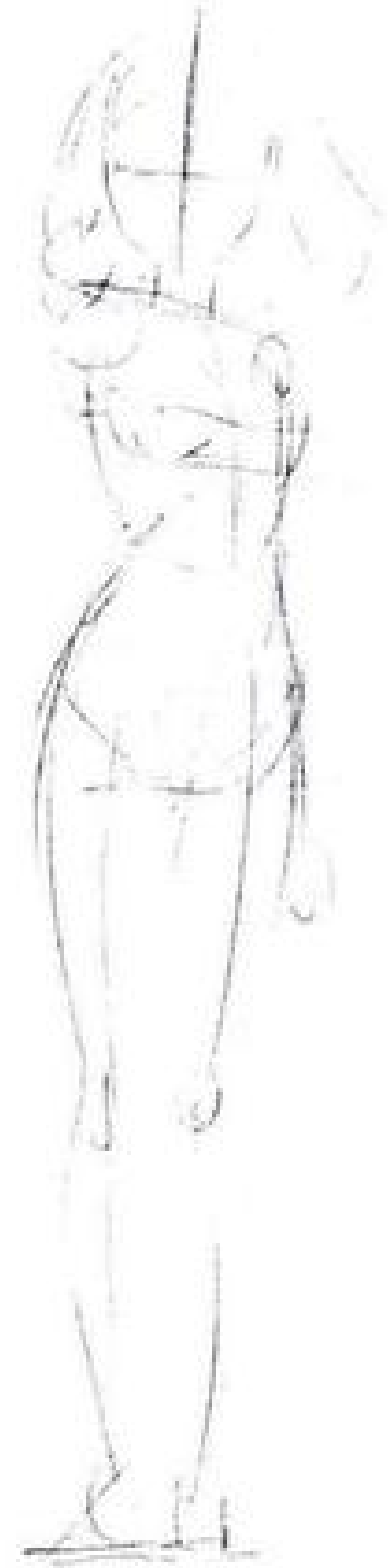
● 先画身体再画衣服。

● 衣服的构造…前襟开口宽度、上衣长度以及裙边的位置，要跟胸部、腰部、股部、膝盖等部位关联起来描绘才行。

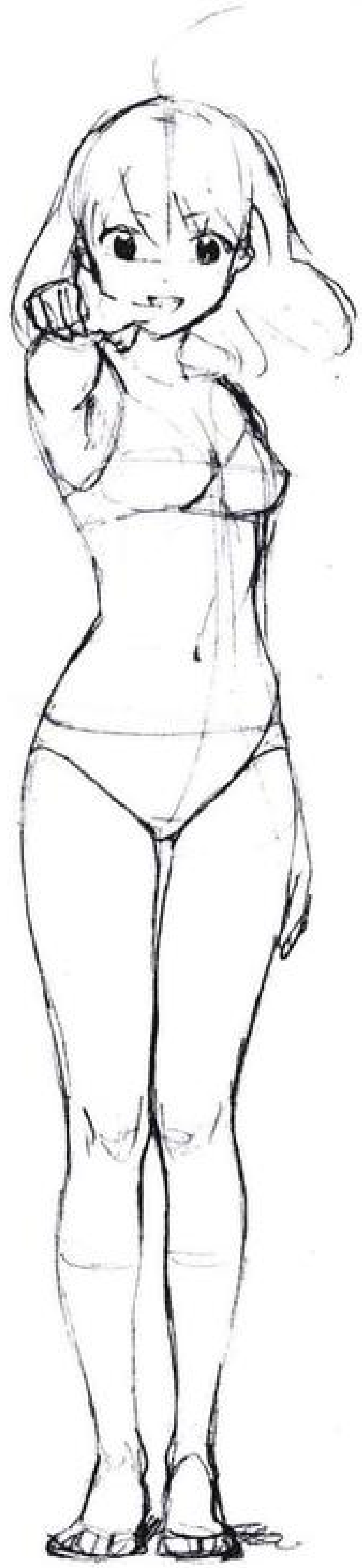
● 只描绘身着服饰的场景时…要注意平时站立时手和手腕的位置，也就是被服装隐藏的股部的位置。找到了肘部的位置，也就能画出腰部。只有仔细观察服装与身体各部位的关系，才能在身体部位的引导下画好服饰。



参考姿势
…指向前方



① 绘制结构图。



② 草图。设计人物形象。



③ 描绘衣服、鞋子及细节，完成。

照片说到底不过是参考资料，裙子长度等不一定非要按照片来画哦！





在身体素描图的基础上进一步绘制服装。

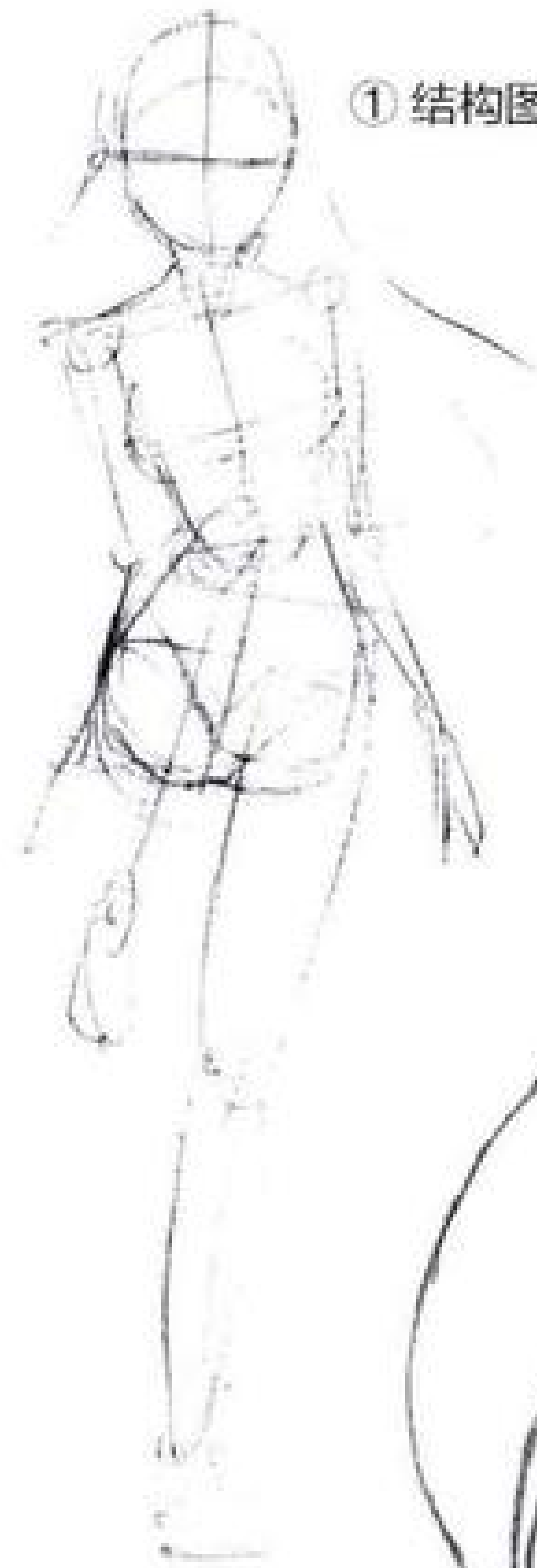
※把手画得比照片上大一些，就能突出它的形象。

● 校服





参考姿势
…一边膝盖抬高



① 结构图。



③ 完成。



② 草图。细化身体轮廓。

实际动作是这样的，看起来反而有点不自然吧？



照片是用来在裙边、袜子或鞋的绘制上作为参考用的。



将身体结构与服装结合的图示。

目录











第1章
脸部



把握头部立体造型

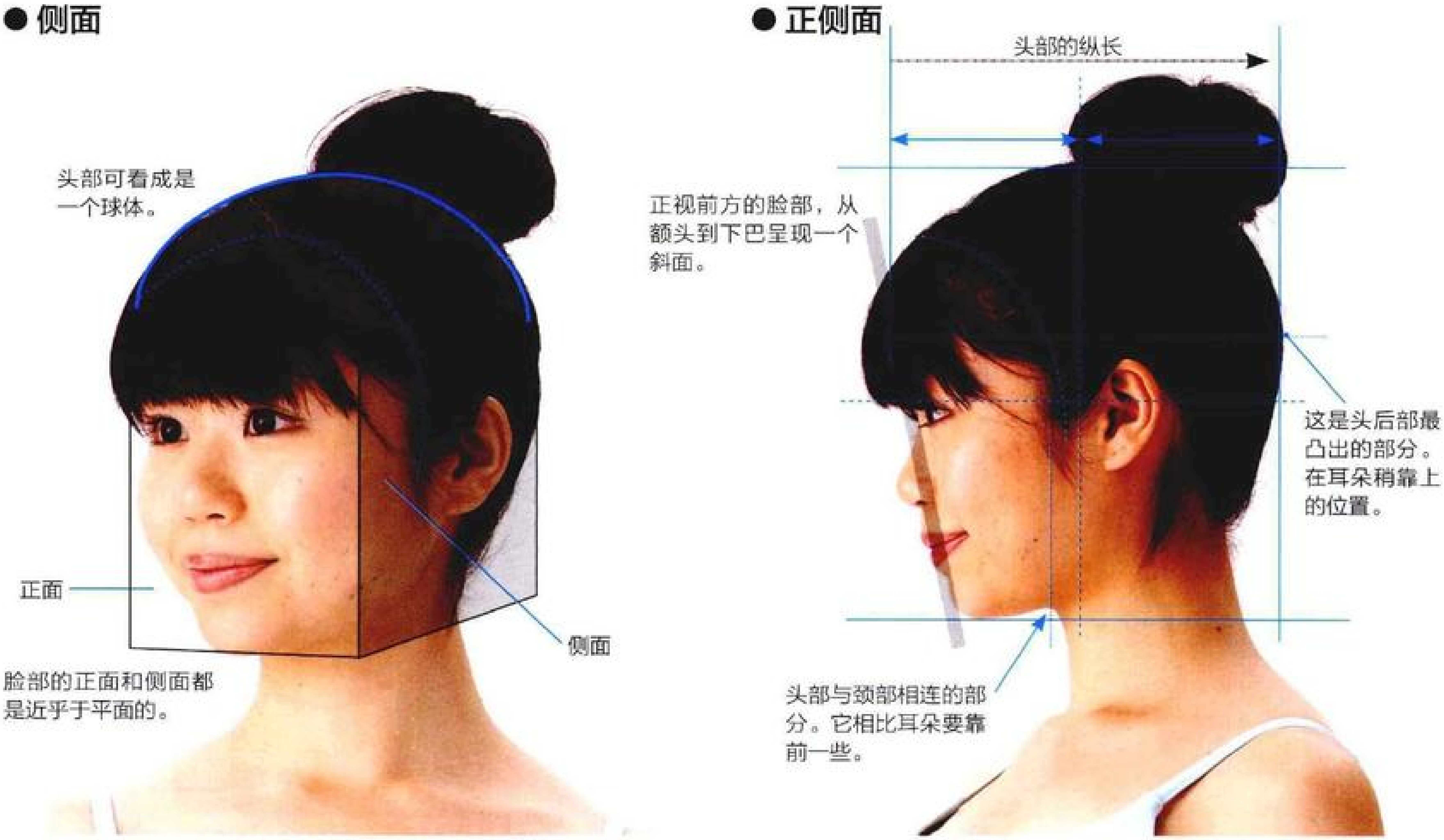
纵深地观察

脸部是头部的一部分。来观察一下头部形状以及各种角度下的脸部吧。

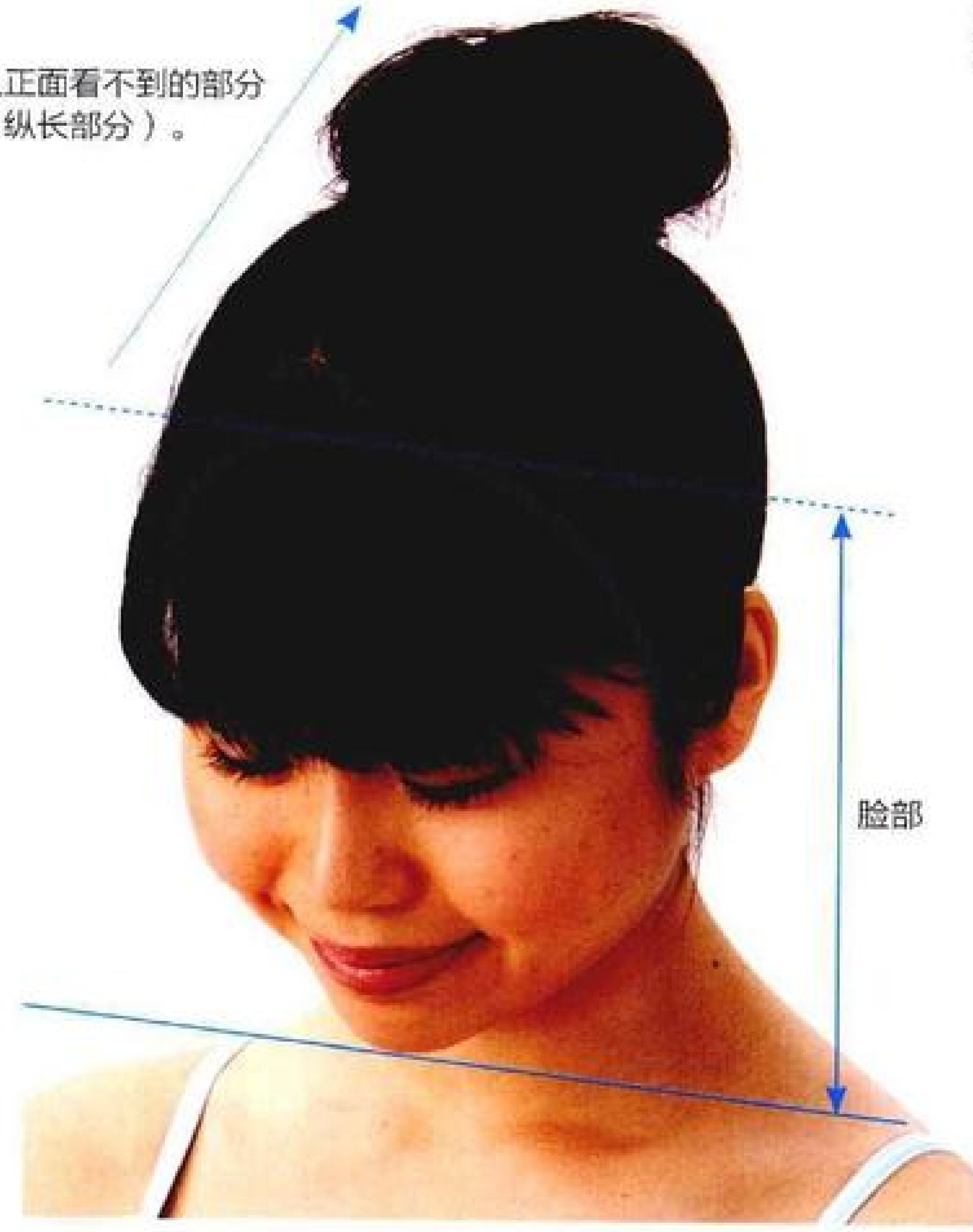
● 正面　　● 背面

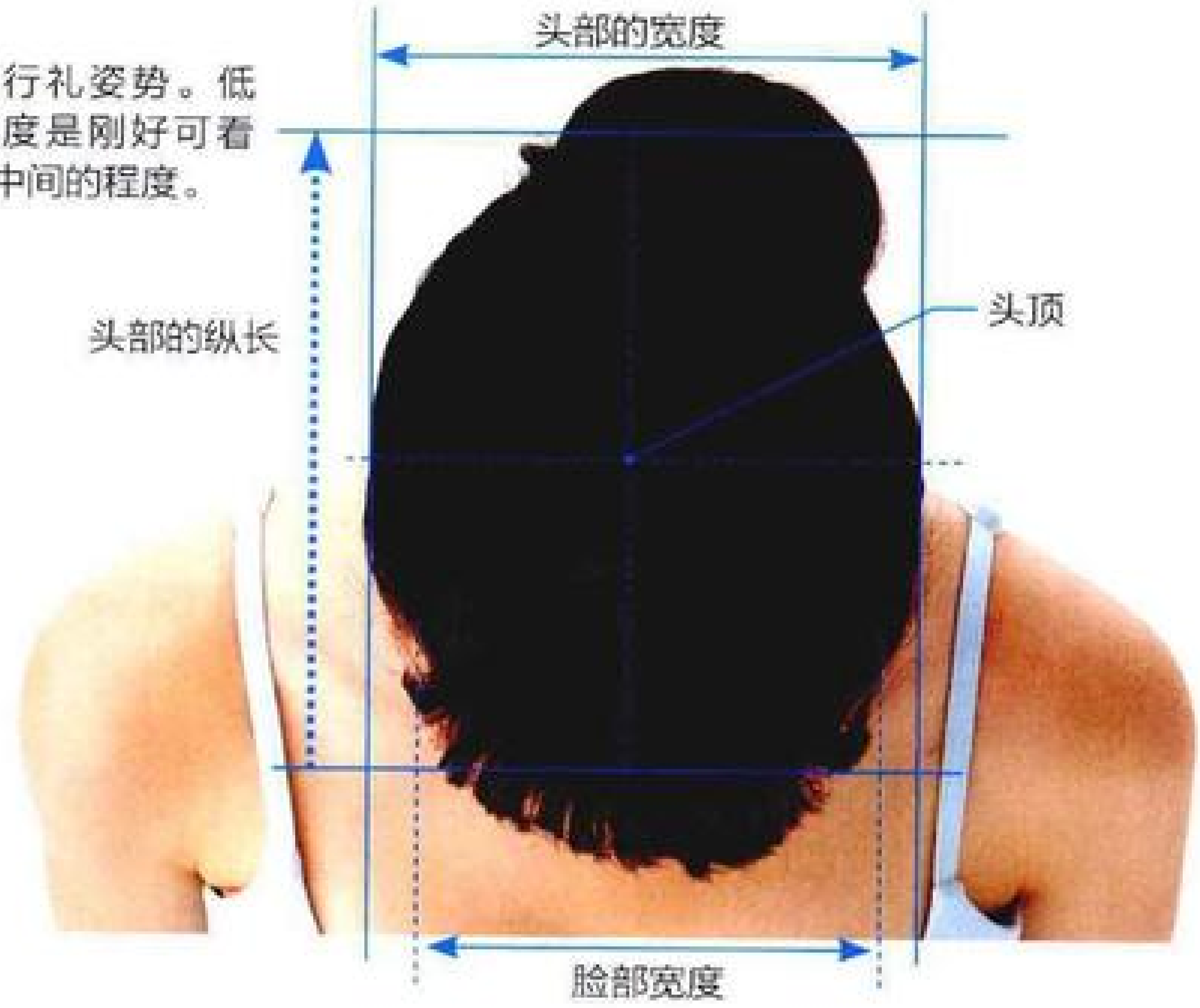


● 侧面　　● 正侧面

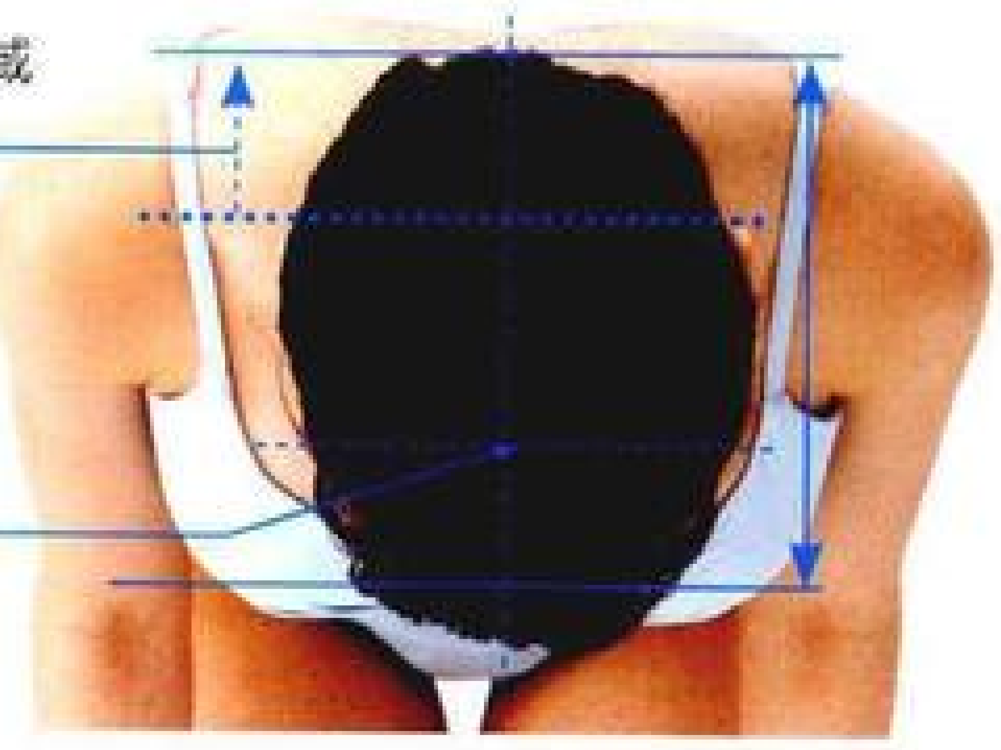


● 俯视


从正面看不到的部分
（纵长部分）。
脸部

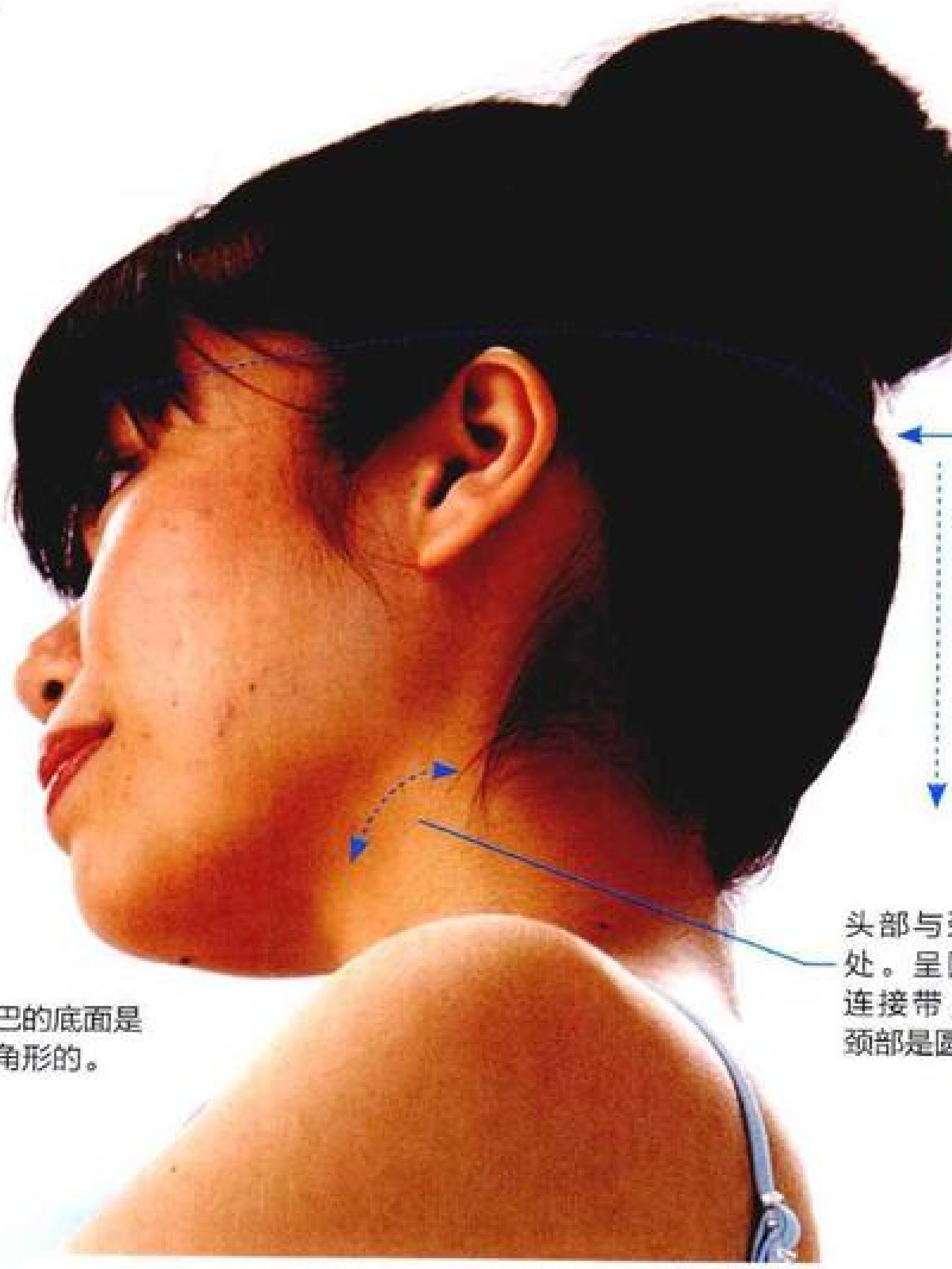

普通的行礼姿势。低
头的幅度是刚好可看
到头顶中间的程度。
头部的宽度
头部的纵长
头顶
脸部宽度

深低头的时候


头后部区域
头顶



● 仰视


头后部最凸出
的部分。
头部球面的
下半部分。
头部与颈部连接
处。呈圆周形的
连接带，体现出
颈部是圆柱形。
下巴的底面是
三角形的。

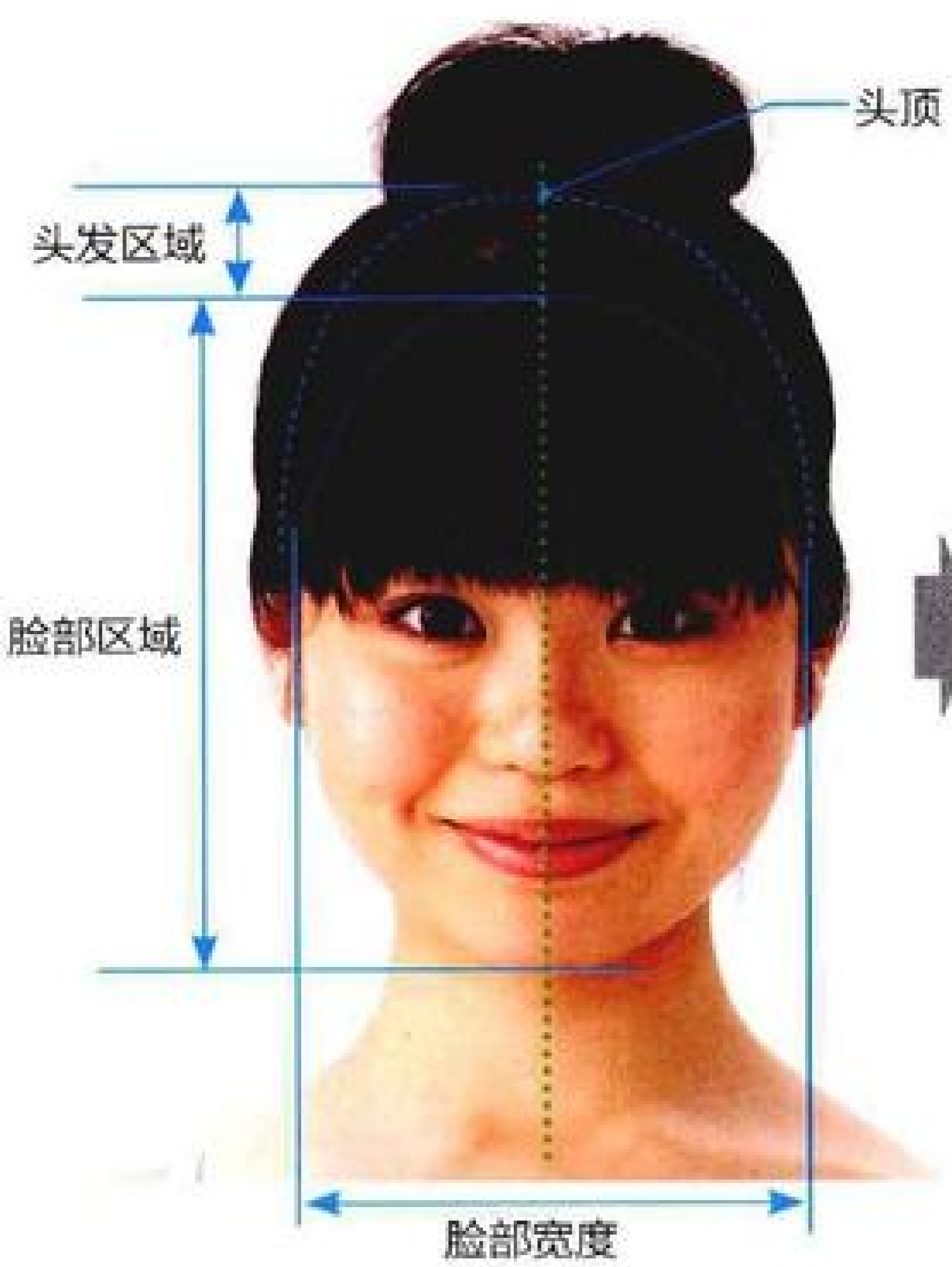

人物下巴的线条
制造出头底部的
纵深。

脸部面积与外形线条的变化

● 通常角度与俯视・颔首…掌握头顶的画法

画头顶的时候，可以设想一个穿过头顶的发箍。

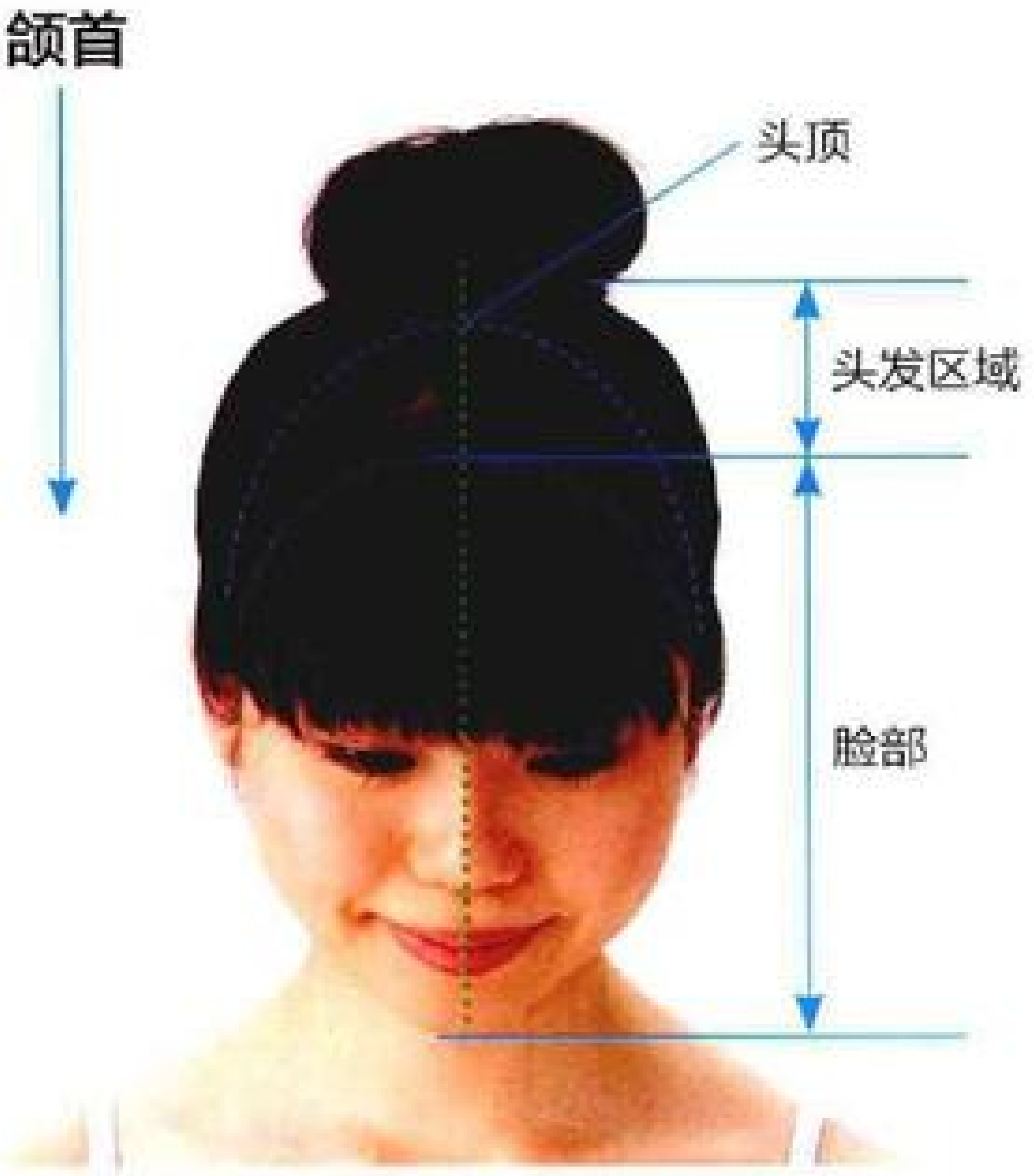
正面与侧面



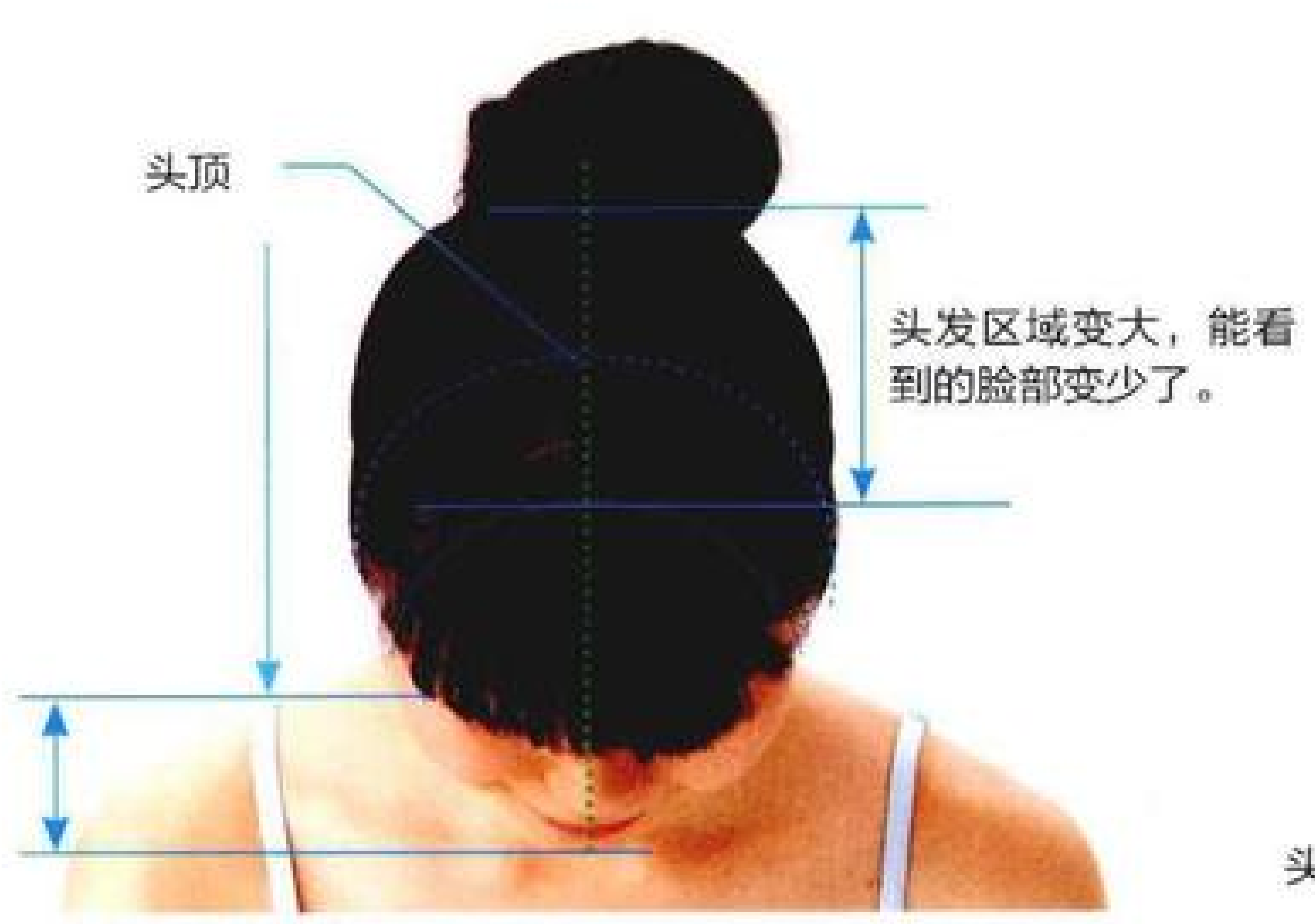




颔首



低头



俯视

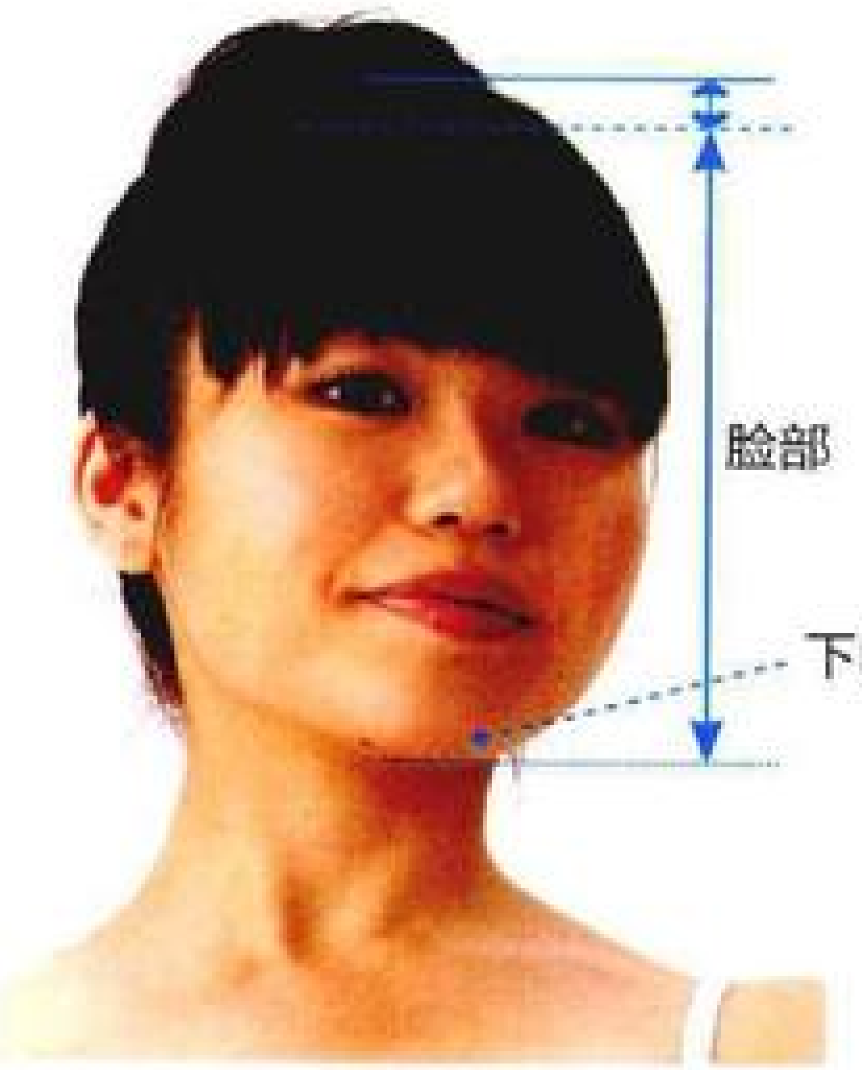




●抬下巴 · 向上看 · 仰视…掌握下巴的线条

下巴的前端是圆的，在仰视图中，下巴前端和下巴底部之间相连的部分出现了，因此下巴前端看起来也就不那么明显了。要把握下巴前端的位置。

微抬下巴



看起来下巴似乎变长了。脸部面积变大，头部面积变小。

向上看



除了侧面脸部之外，还要画出下巴底面的部分。

保持向上看的姿势扭转头部



注意脸部轮廓的变化。

仰视



比起通常角度下抬头时的样子，仰视图中下巴底部的形态更明显。



向后看…注意耳朵的形态和下巴的位置



◁ 几乎看不到脸部

两耳都能看到的时候，下巴前端是看不到的。



◁ 圆鼓鼓的脸颊

耳根与下巴成一条直线时，脸颊的弧线就被强调出来了。



微微看得见侧脸，还能看到少许睫毛。

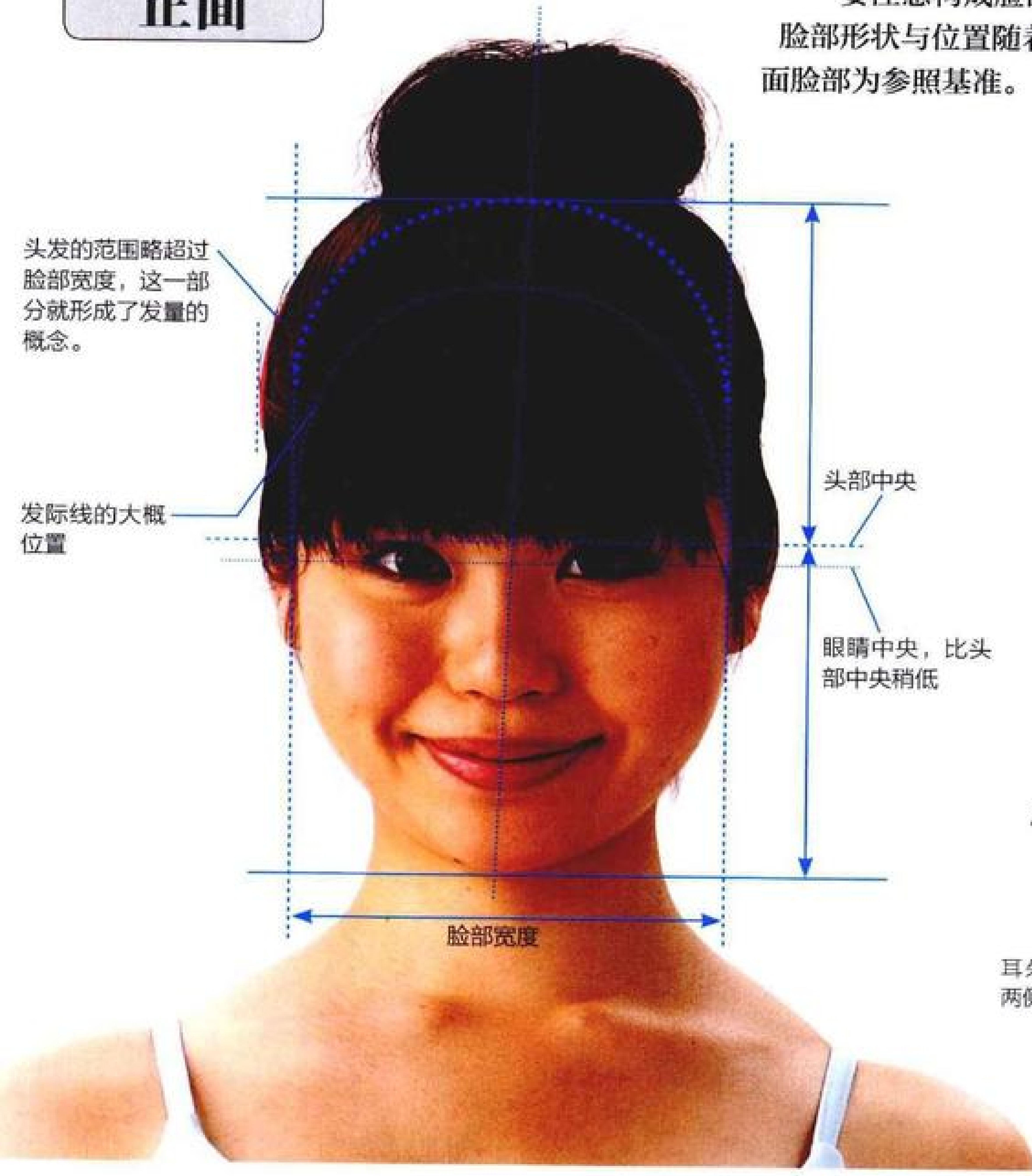
◁ 能看到下巴前端线条时，也能看到耳洞，脸颊呈现出流畅清晰的曲线。

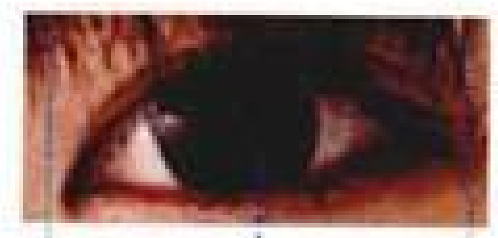
通常的角度

脸部是头部的一部分。要整体把握其与颈部以及肩部的关系。

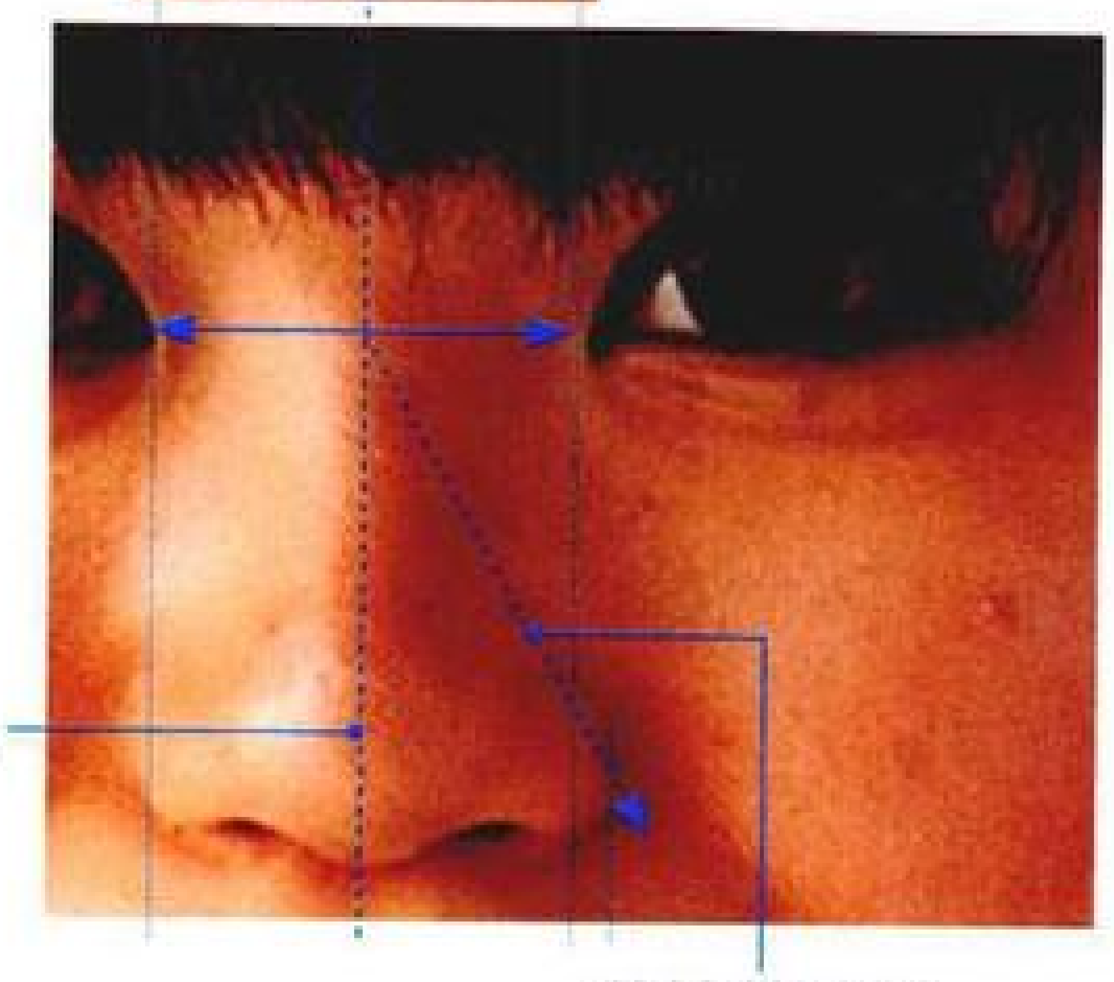
正面

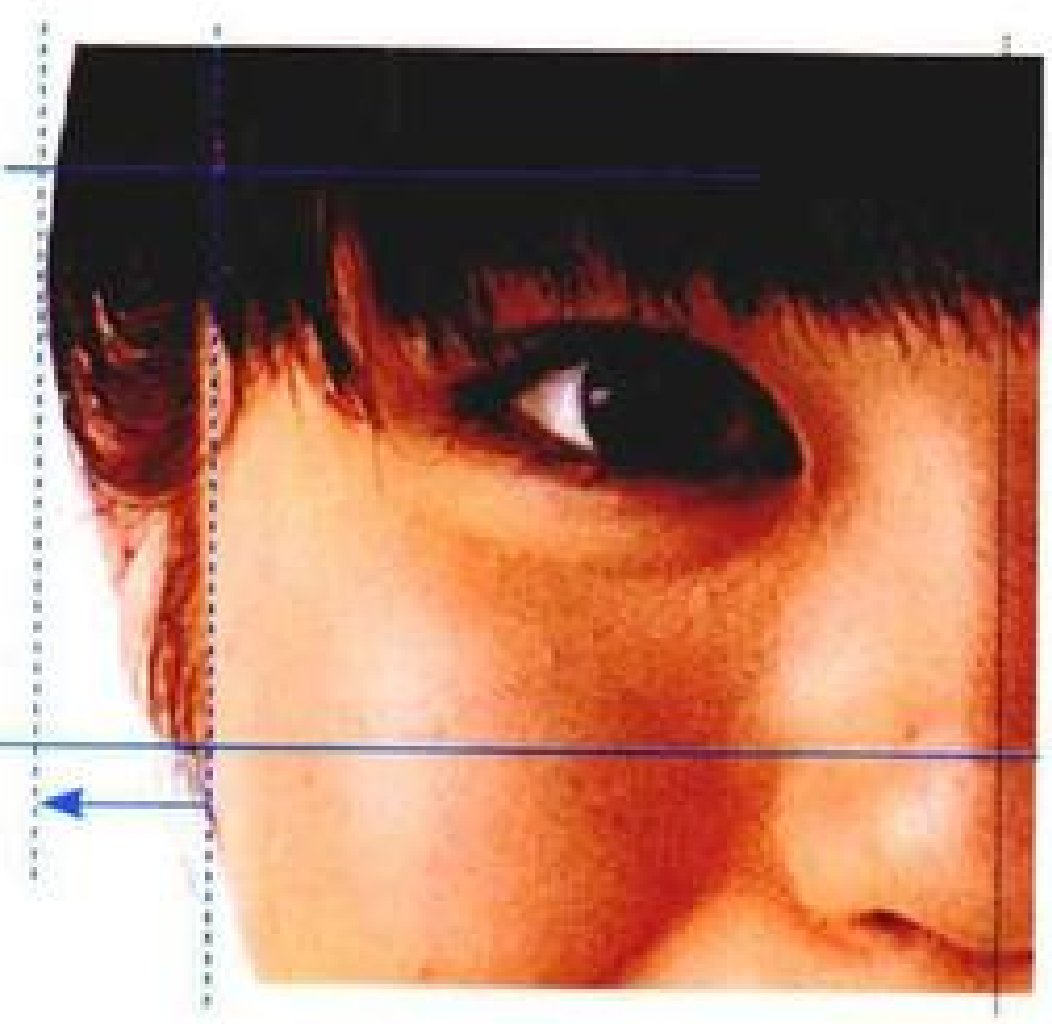
要注意构成脸部的各部位基本位置关系、大小以及形状。脸部形状与位置随着轮廓线、五官以及角度而变化，这里以正面脸部为参照基准。





双眼之间大约有一眼距离。







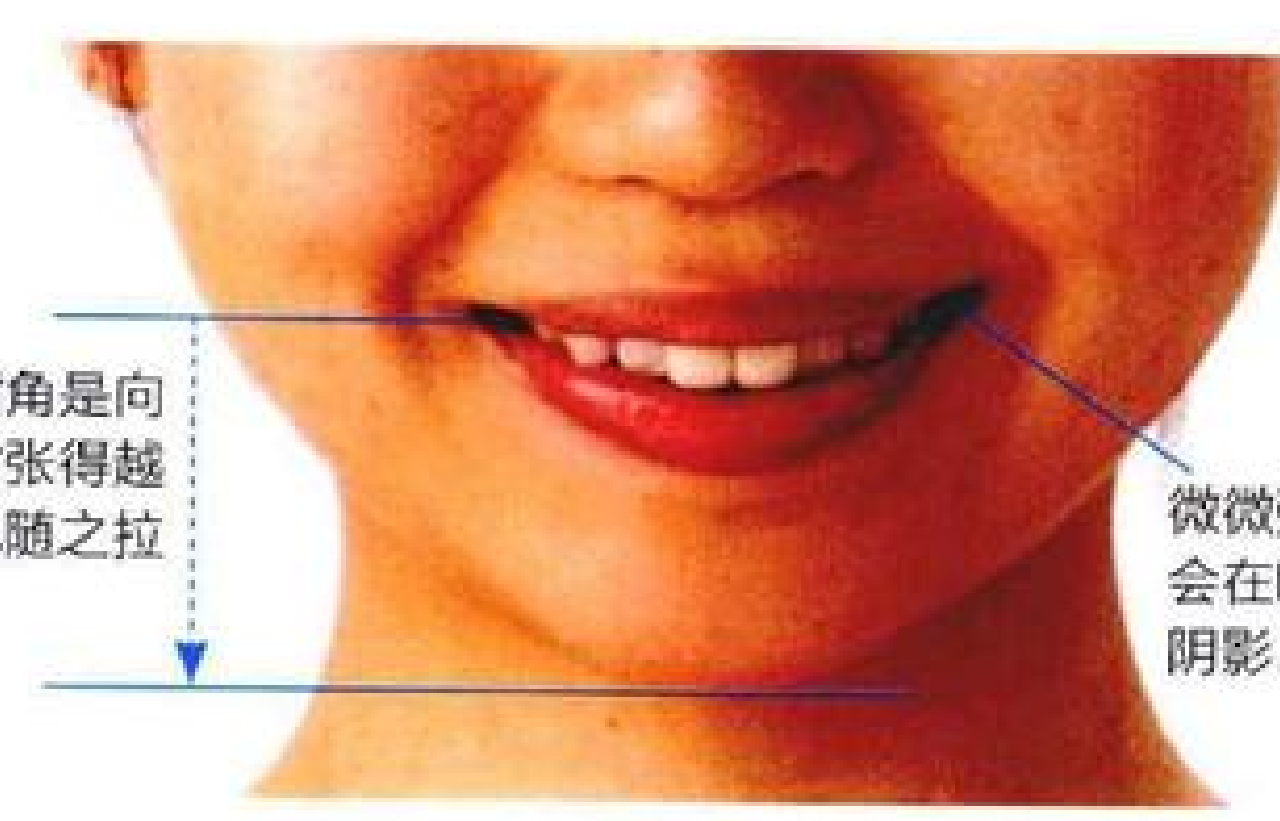


闭眼的样子。沿着下眼皮的弧度合拢。

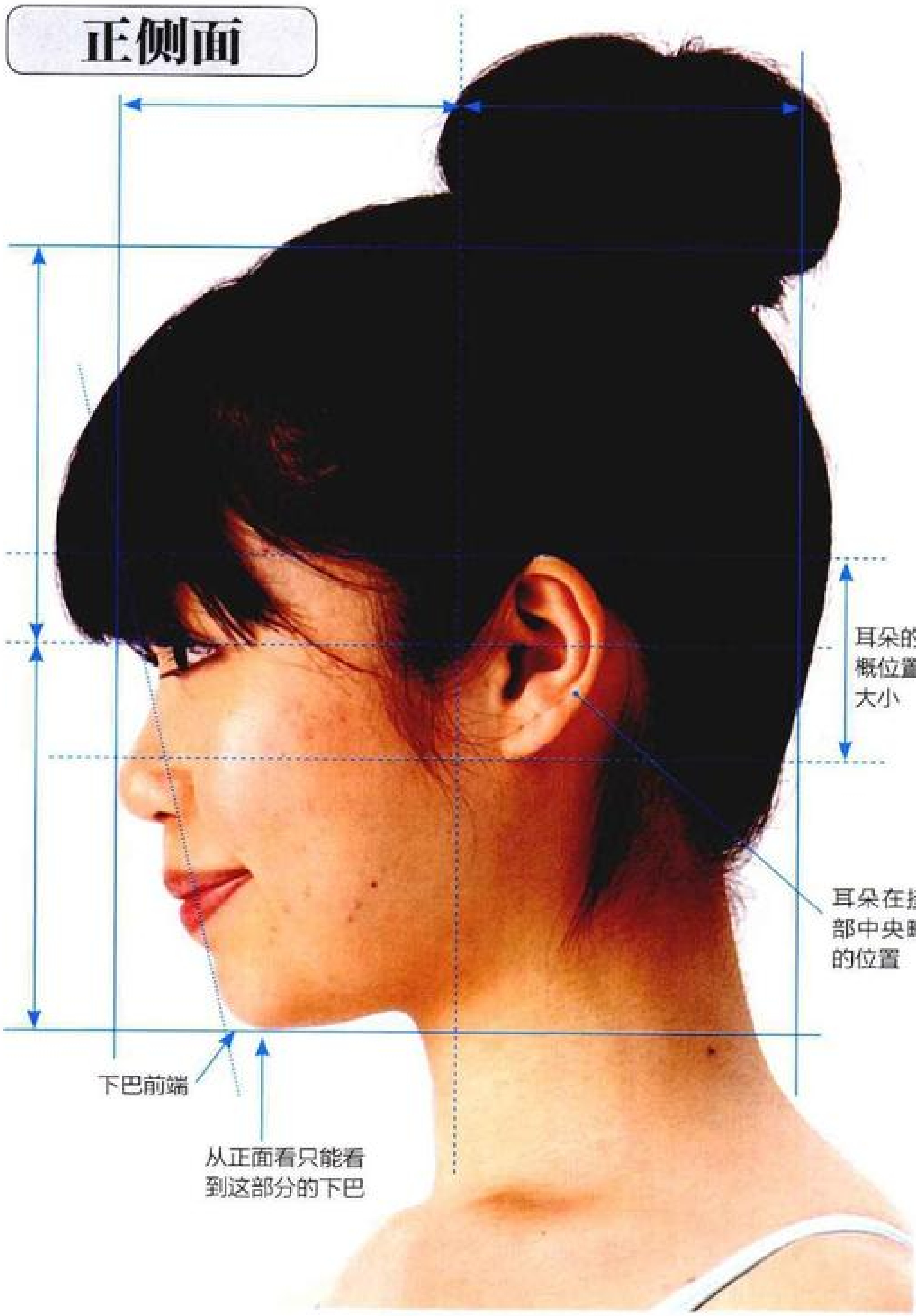


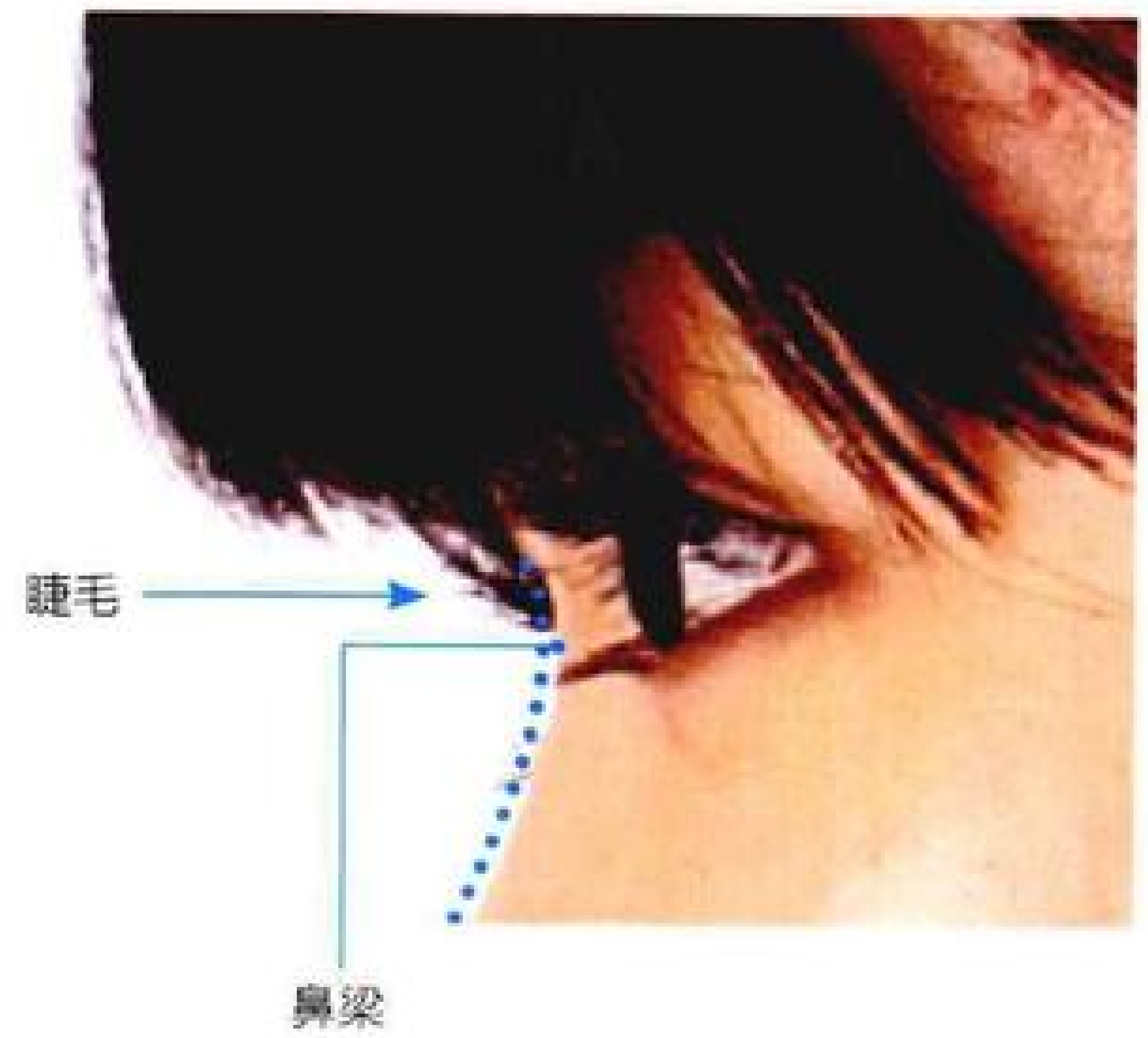
注意上唇的线条比下唇更靠上一些。





正侧面







稍微能看到另一侧眼睛的角度。







这是能够清楚地看到眼球圆度的角度。人物正视前方，但看起来像在斜视着什么。



微微向上看的样子。





侧面

近似于正侧面，鼻梁显得很分明，也能看到一侧耳朵。眼侧的宽度、侧脸的外观以及眼形都有较大变化。





正面（0° ） 侧面（45° ） 侧面（75° ）



眼侧宽度。正面时人物左右眼侧宽度是一样的。



变得很窄。

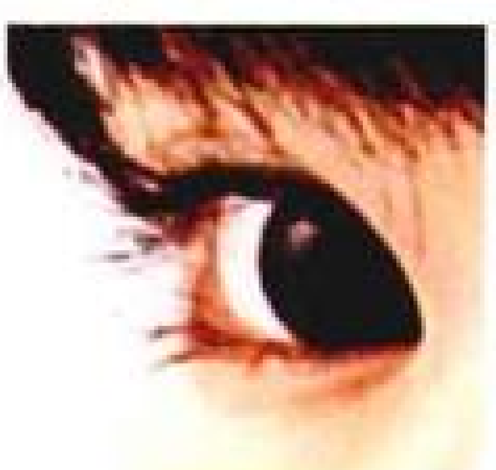
变得很宽。

45° 侧面

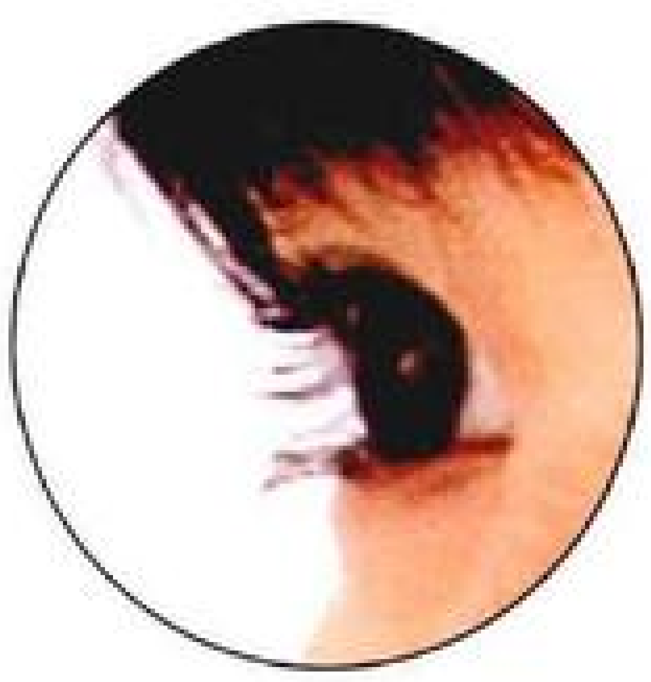
两眼之间的距离不管什么角度下都保持大约一眼宽的长度。



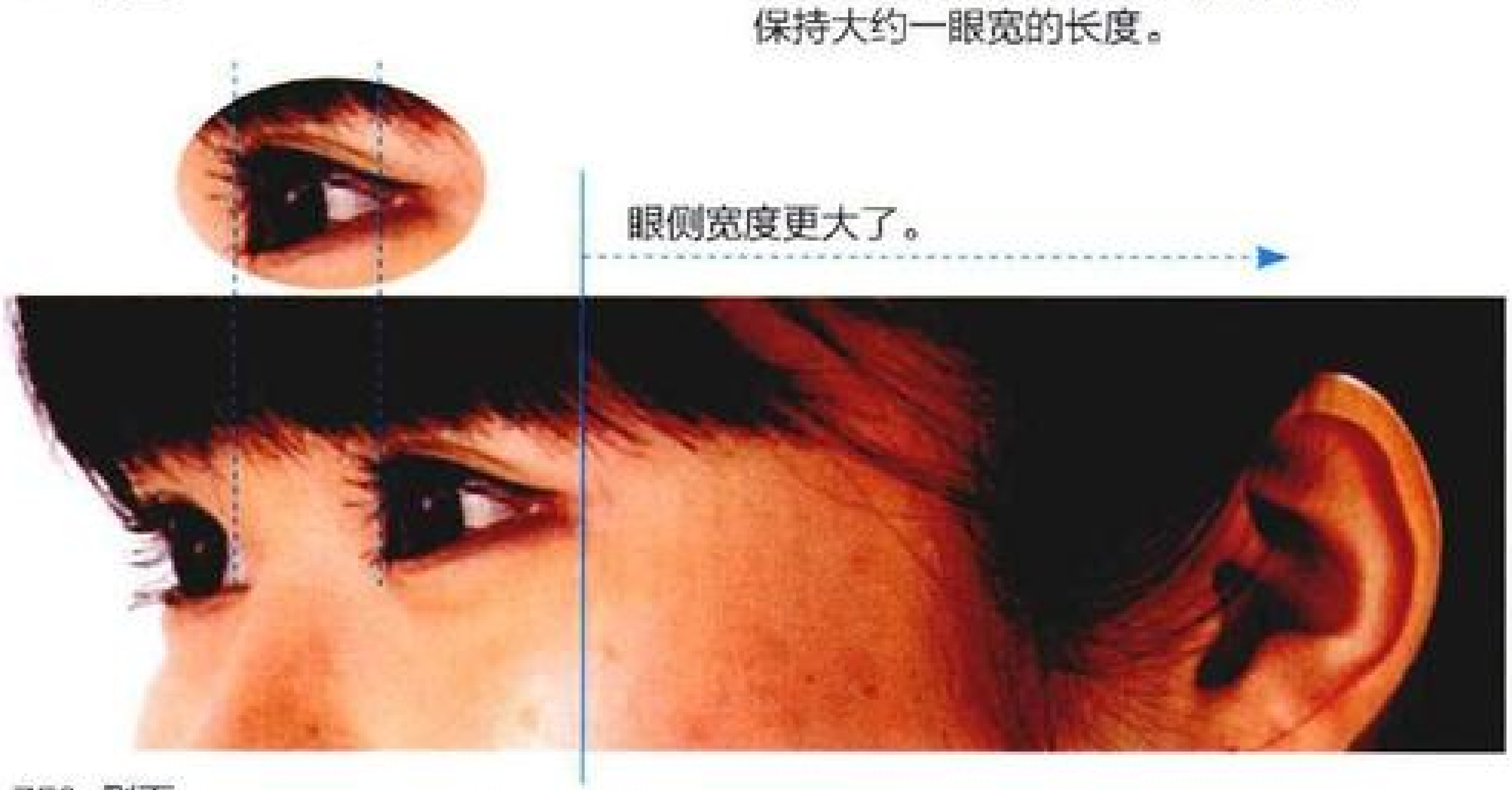
60° 侧面
鼻梁、唇线等呈现出脸部的立体感，是能轻易体现人物魅力的角度。



勉强还可以画出整只眼的轮廓。



75° 侧面时，眼睛轮廓线的一部分就看不到了。



眼侧宽度更大了。

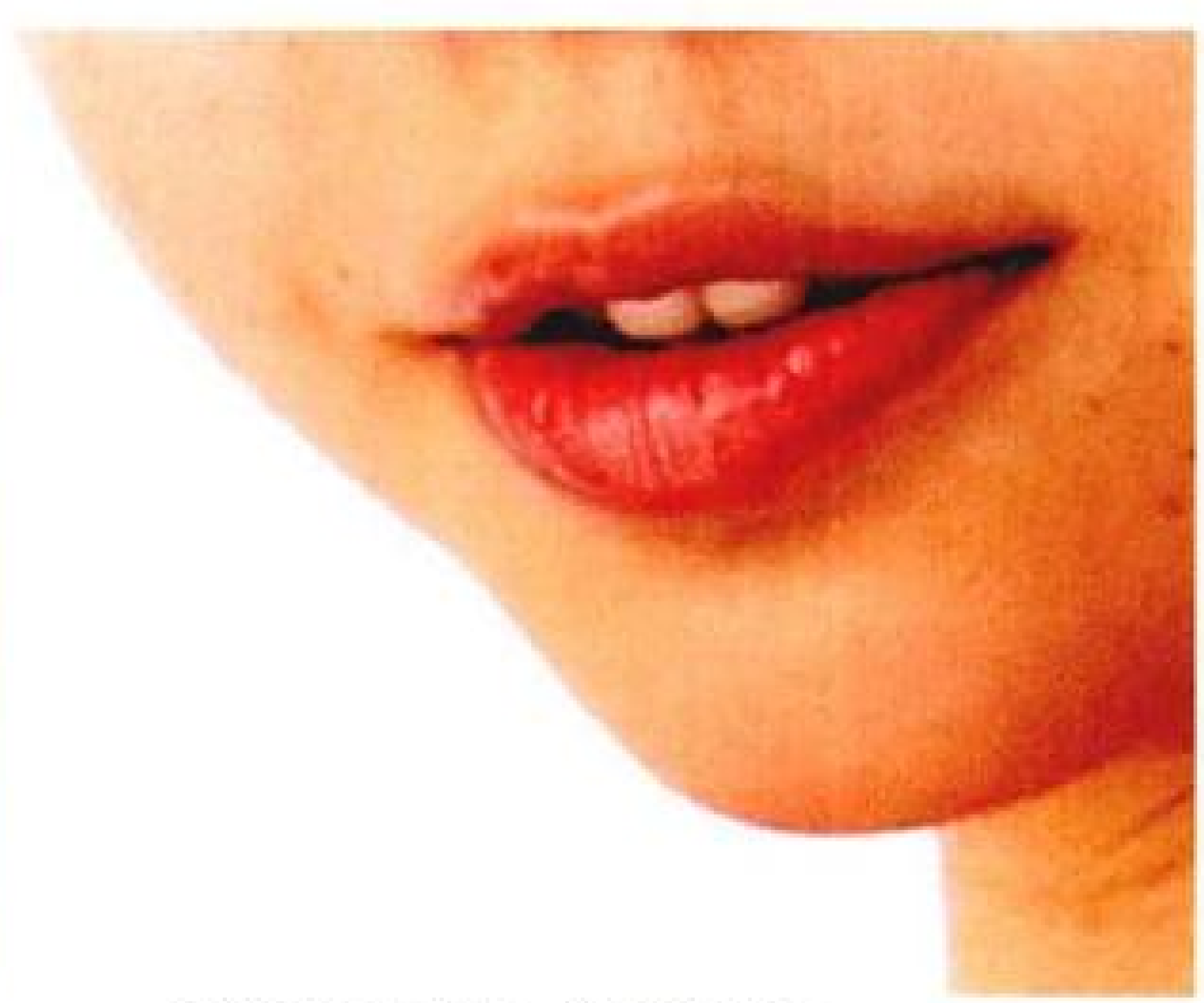
75° 侧面



垂眼。微微颔首的表情。下眼皮的弧度非常明显。



微微地看到嘴唇翘起的部分。



微微张口的样子。能看到门牙。

把握耳朵画法

耳朵以耳根为基础向头部两侧突出。这种形态便于接受正面及侧面来的声音。

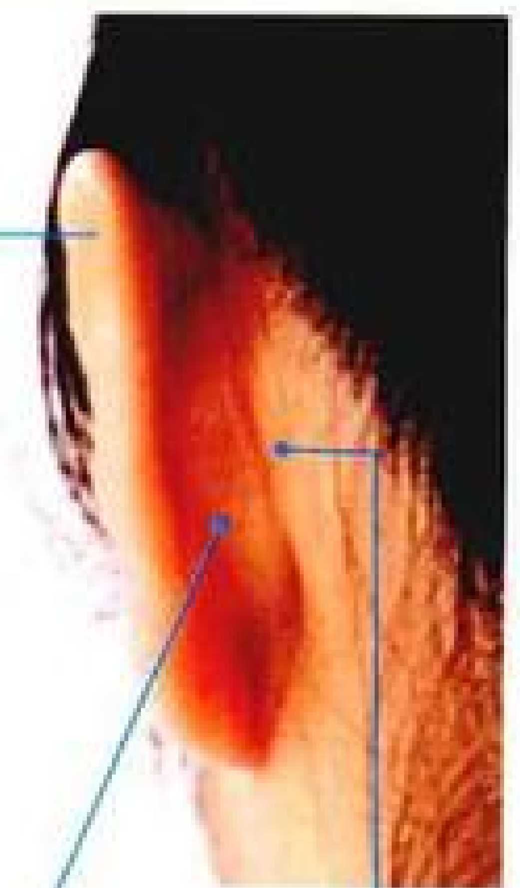


耳根附近没有头发生长。

从背后观察时，把脸部轮廓与耳朵作为一个整体。



正后方





耳廓。有一定厚度。

耳朵基部

耳根处通常能看到凹陷的线条。

耳垂。佛像的耳垂通常是耷拉下来的，实际中的人物耳朵没有那么夸张。



正侧面（0°）

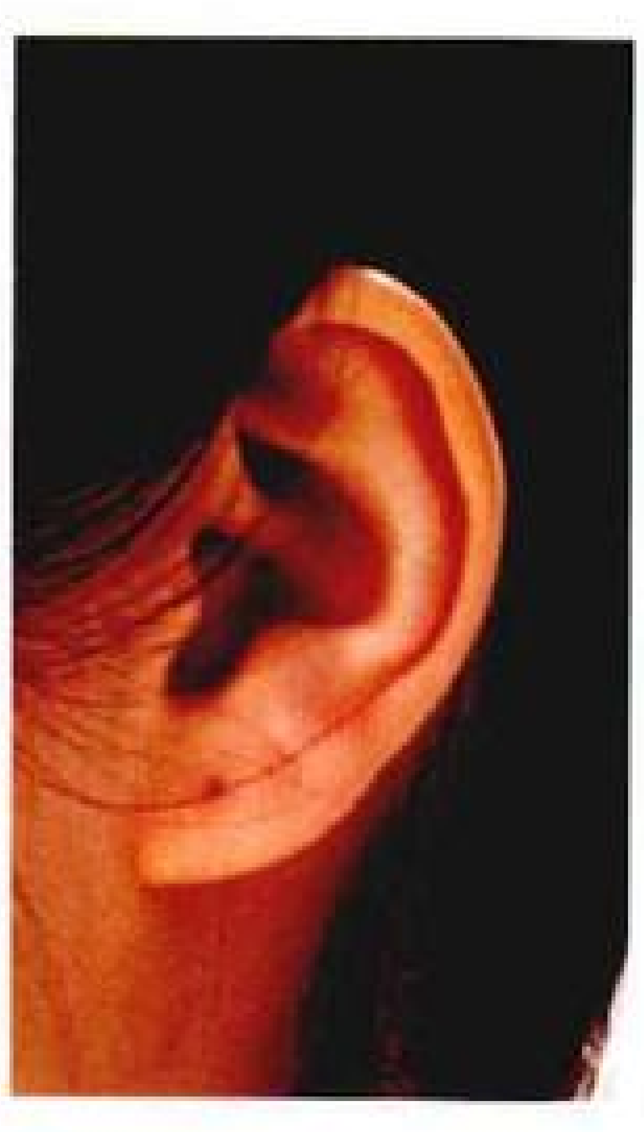


75°侧面



45°侧面

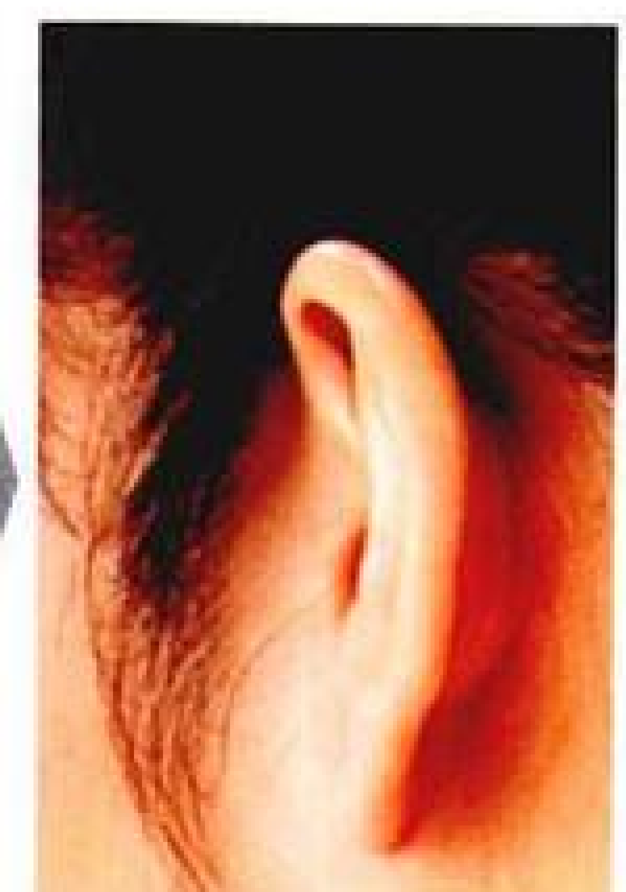








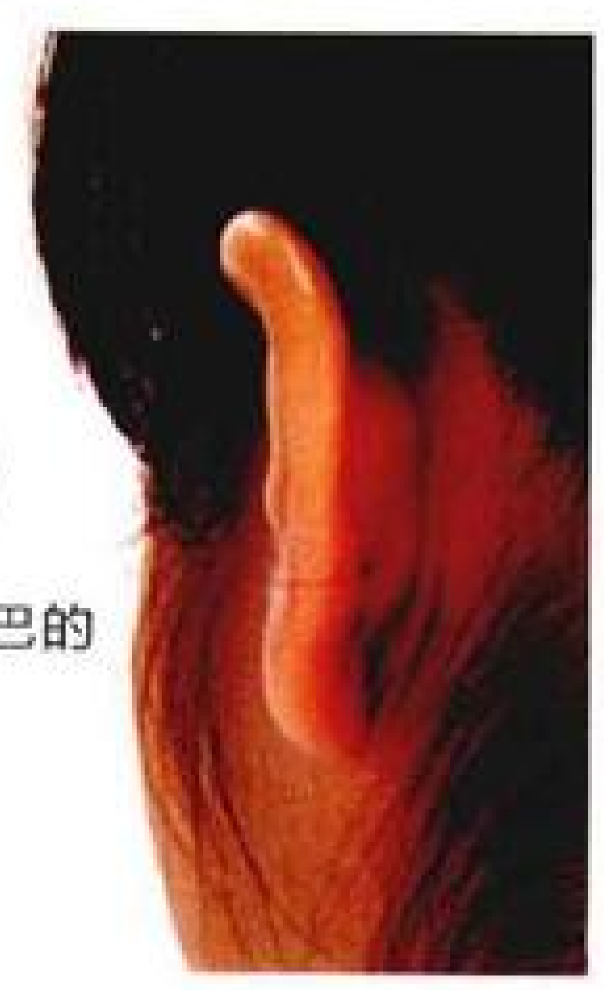
能看到下巴的角度。



能看到少许耳内侧。



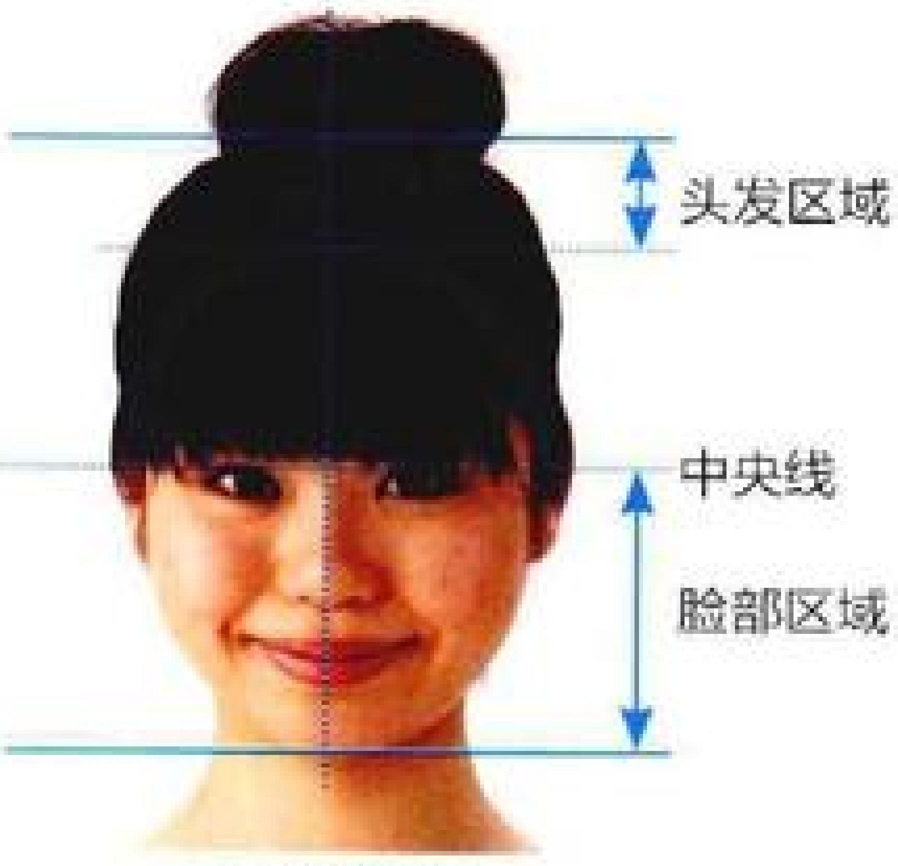
看不到下巴的背后图。



抬头

- 耳朵位置下降了。
- 眼皮弧度产生了变化。

仰望：脸部朝上（看不到下巴底面的程度）

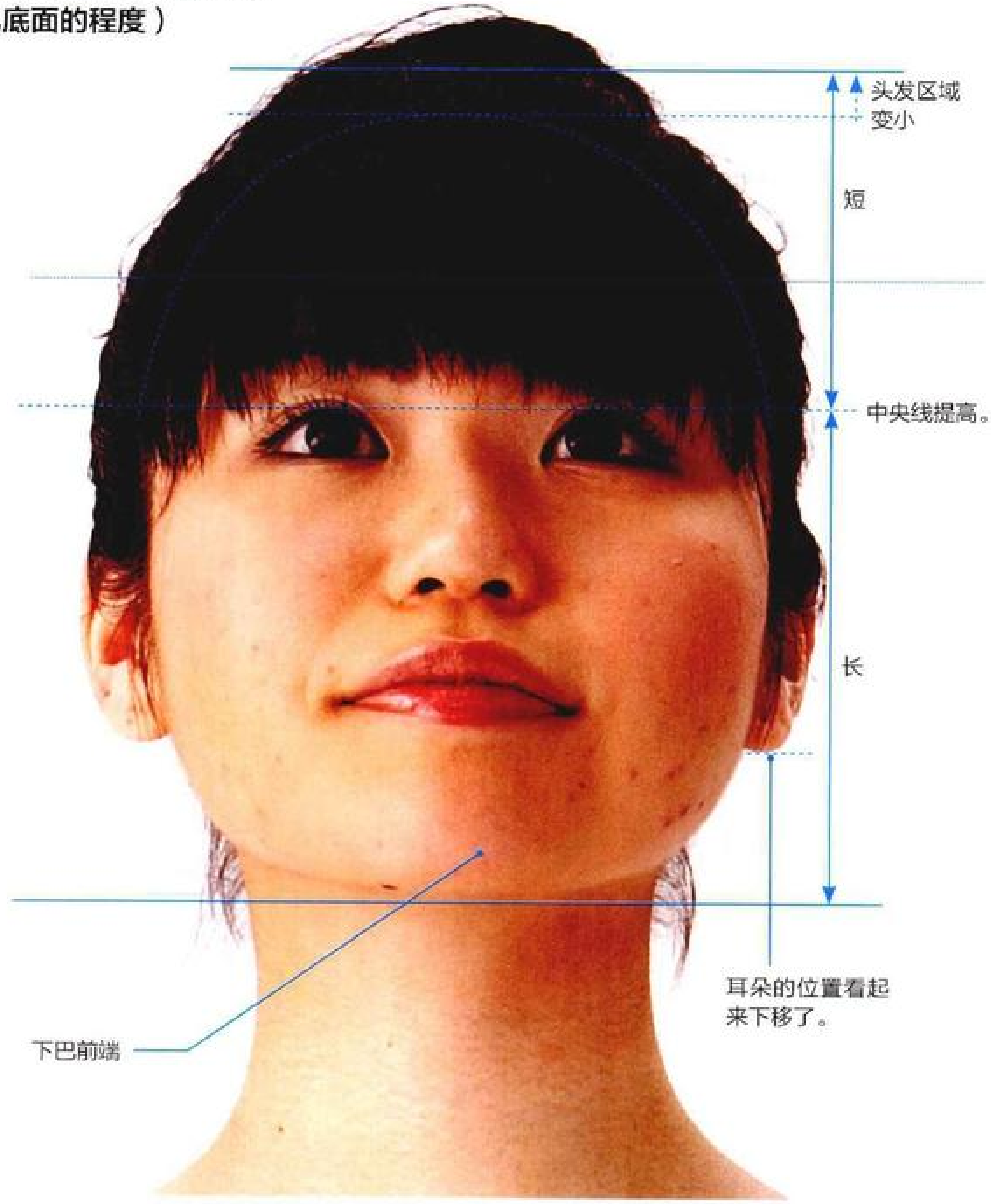


正向前方时

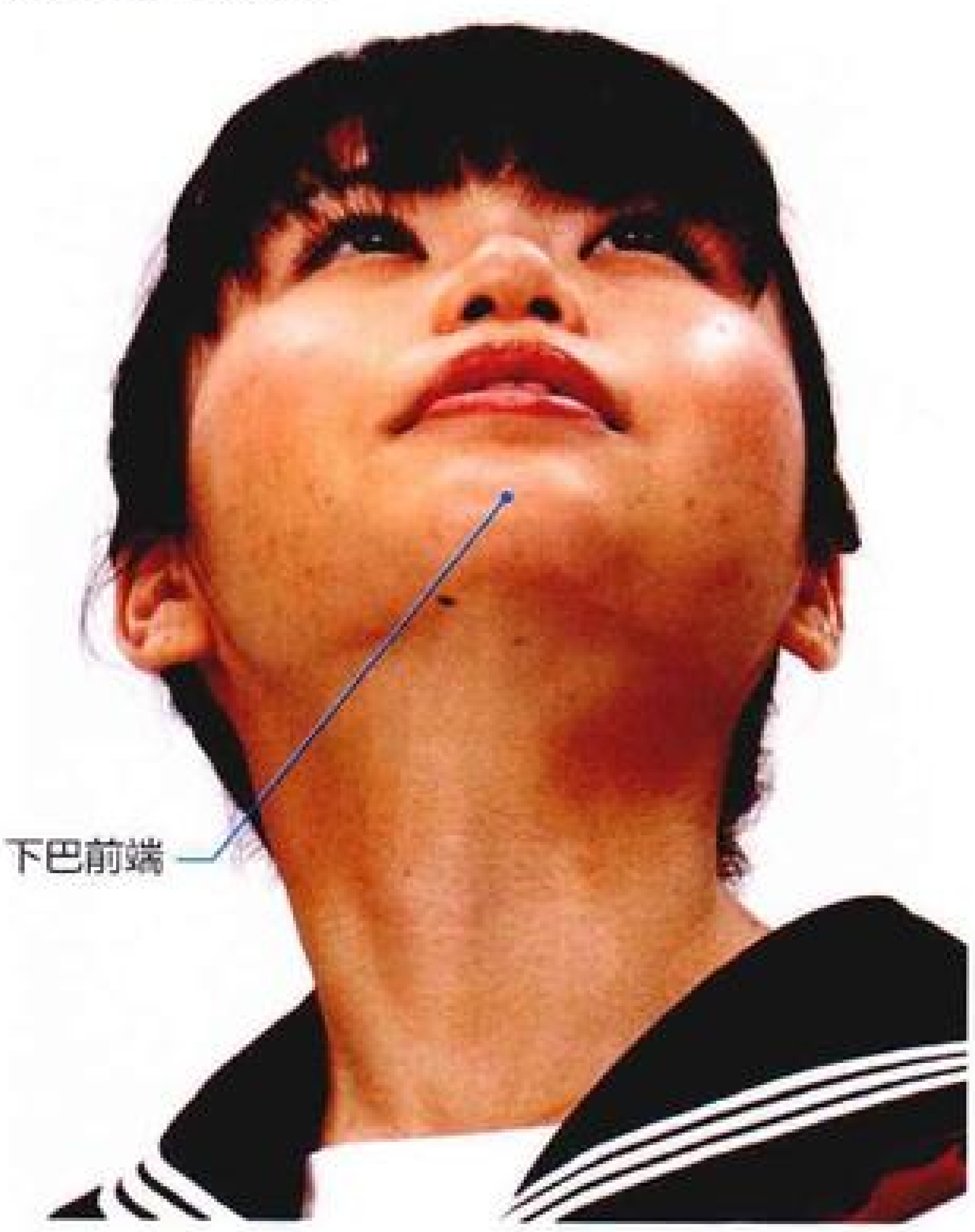


正向前方时眼睛的形态。外眼角的位置要比内眼角高。





更大幅度地抬头









● 转头

不仅眼睛（眼皮 · 瞳孔）和嘴唇的形状产生了变化，下巴至颈部的线条也有所改变。

45° 侧面







75° 侧面





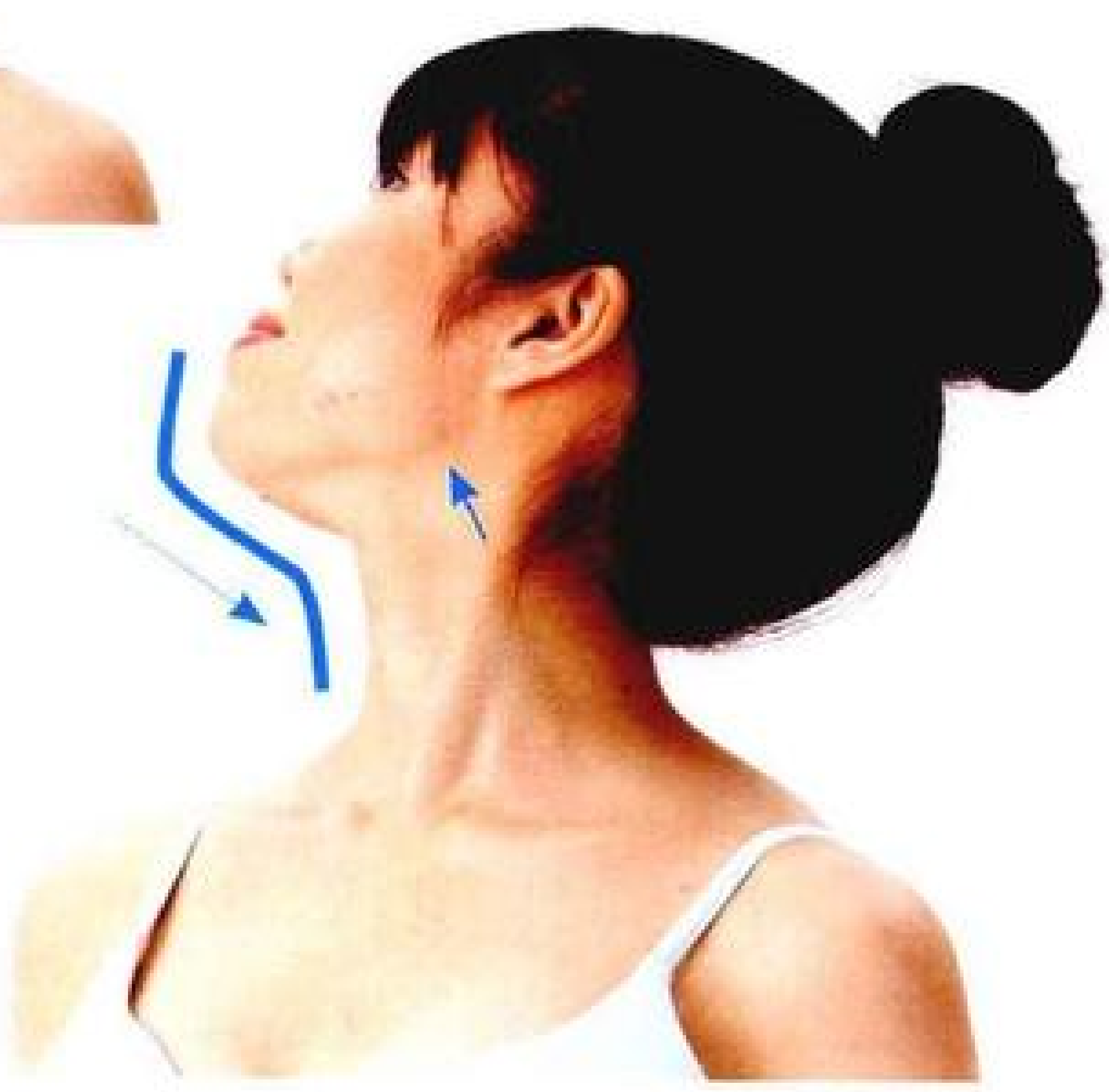


正侧面





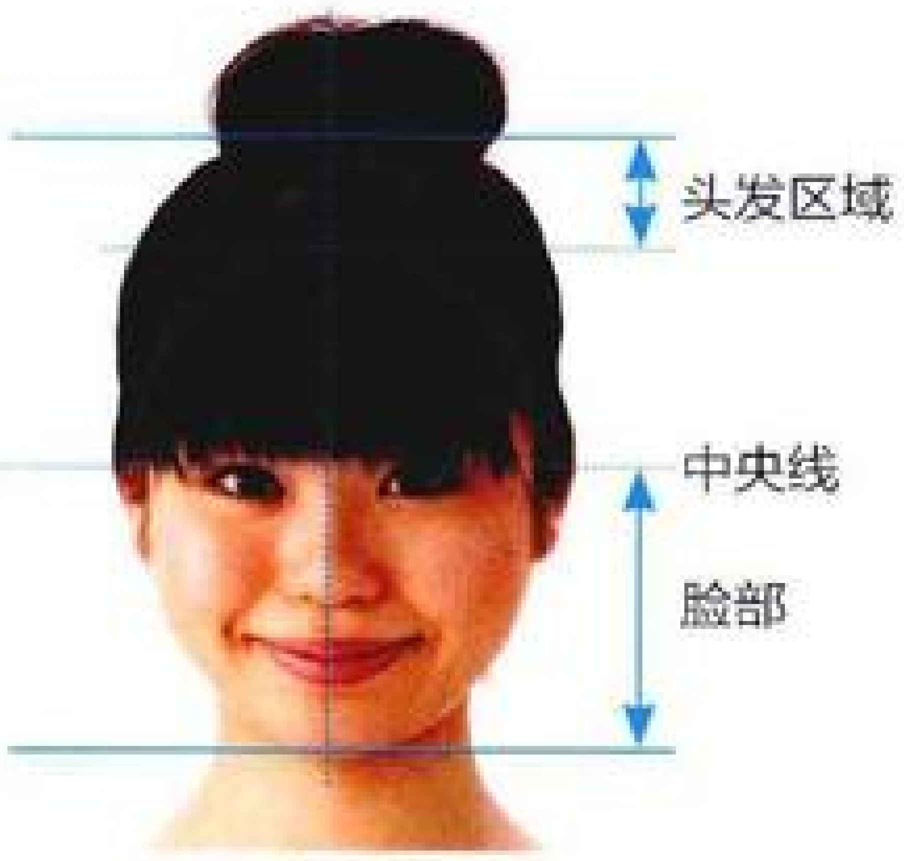






低头

- 耳朵位置上移。
- 脸部区域变小。



正向前方时



正视前方的样子。

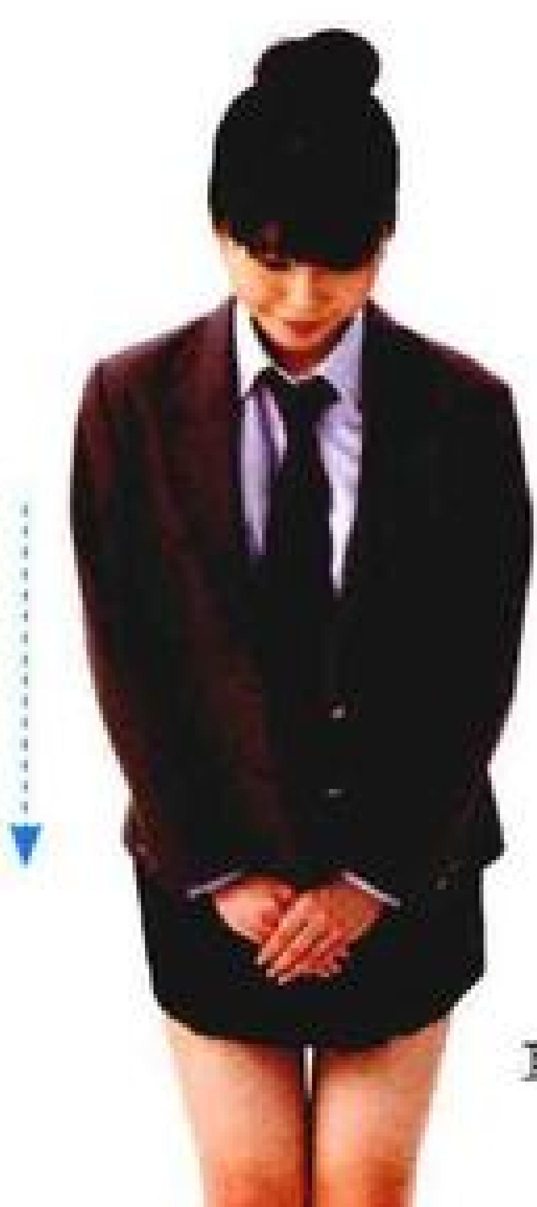


垂眼的时候上眼皮基本呈现为水平线。下眼皮的厚度更加明显，能清晰地看到下睫毛。

低头

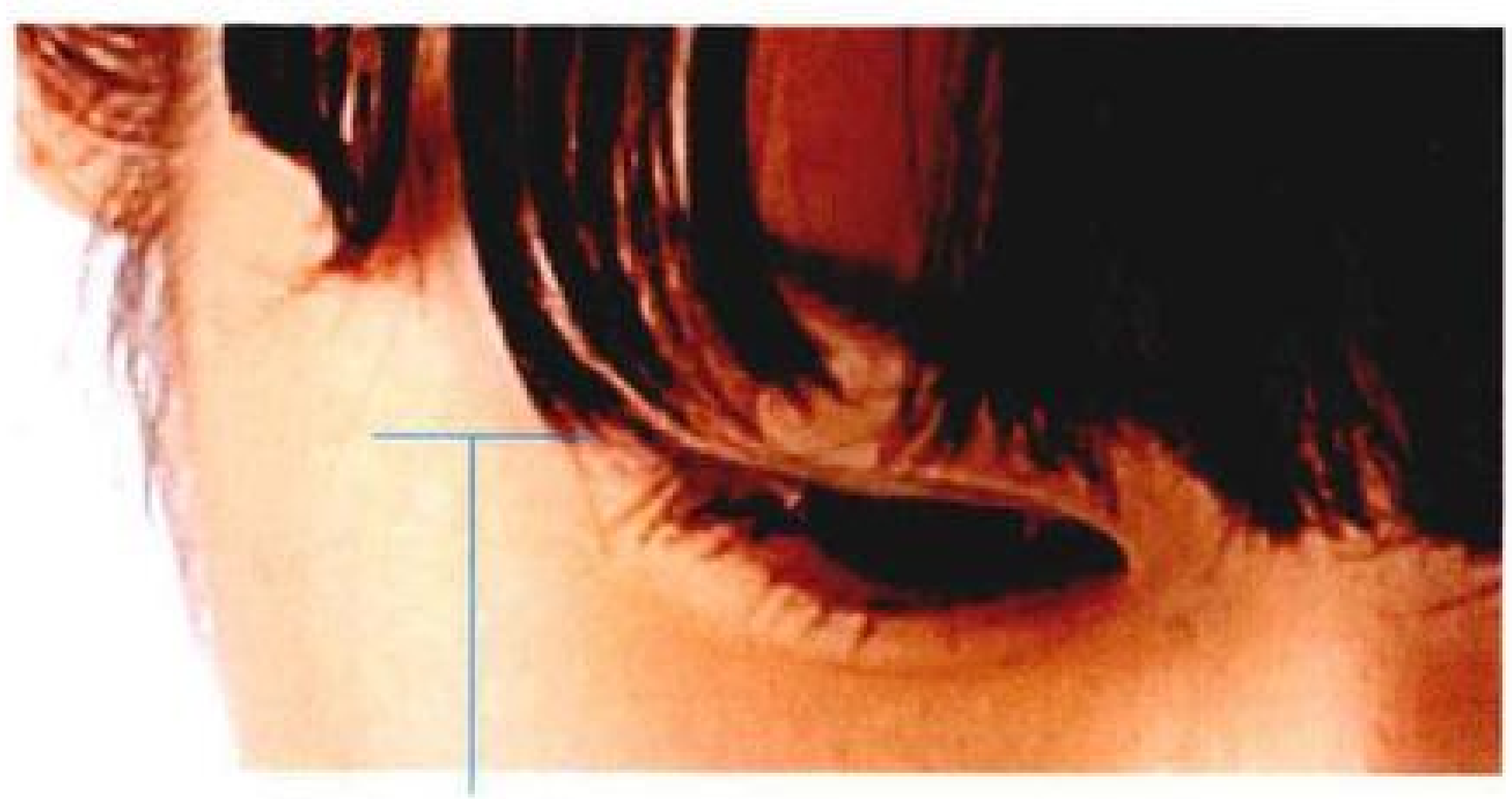


更大幅度地低头





头发区域变大的同时脸部区域也就变小了，而耳朵位置向上移动。



外眼角上挑，显得眼神锐利。



微微闭眼的样子。
上眼皮轻轻覆盖在
下眼皮之上。

45° 侧面







普通地睁眼。



垂眼（看着手的方向）。

●转头

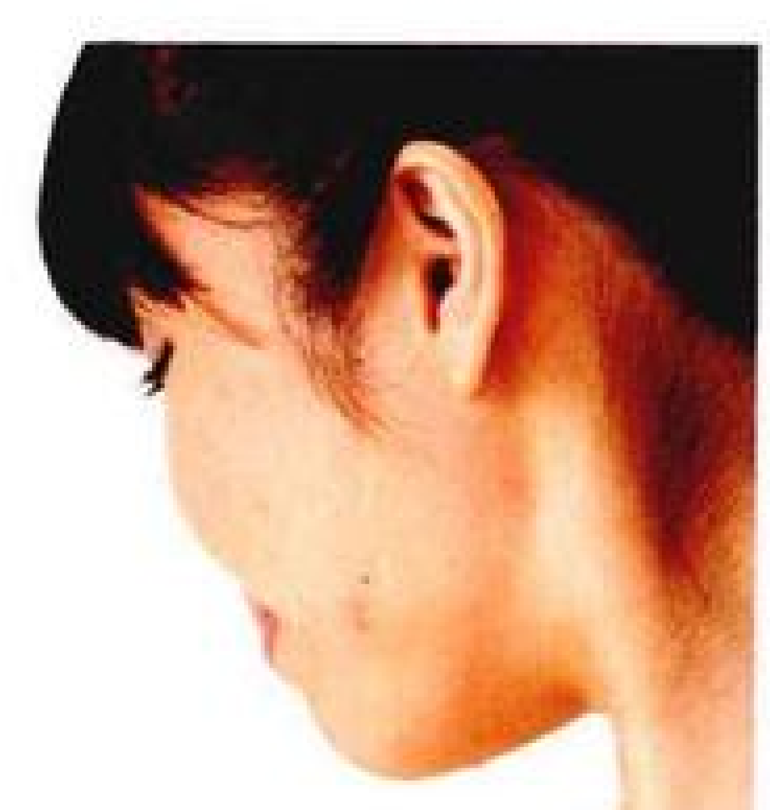










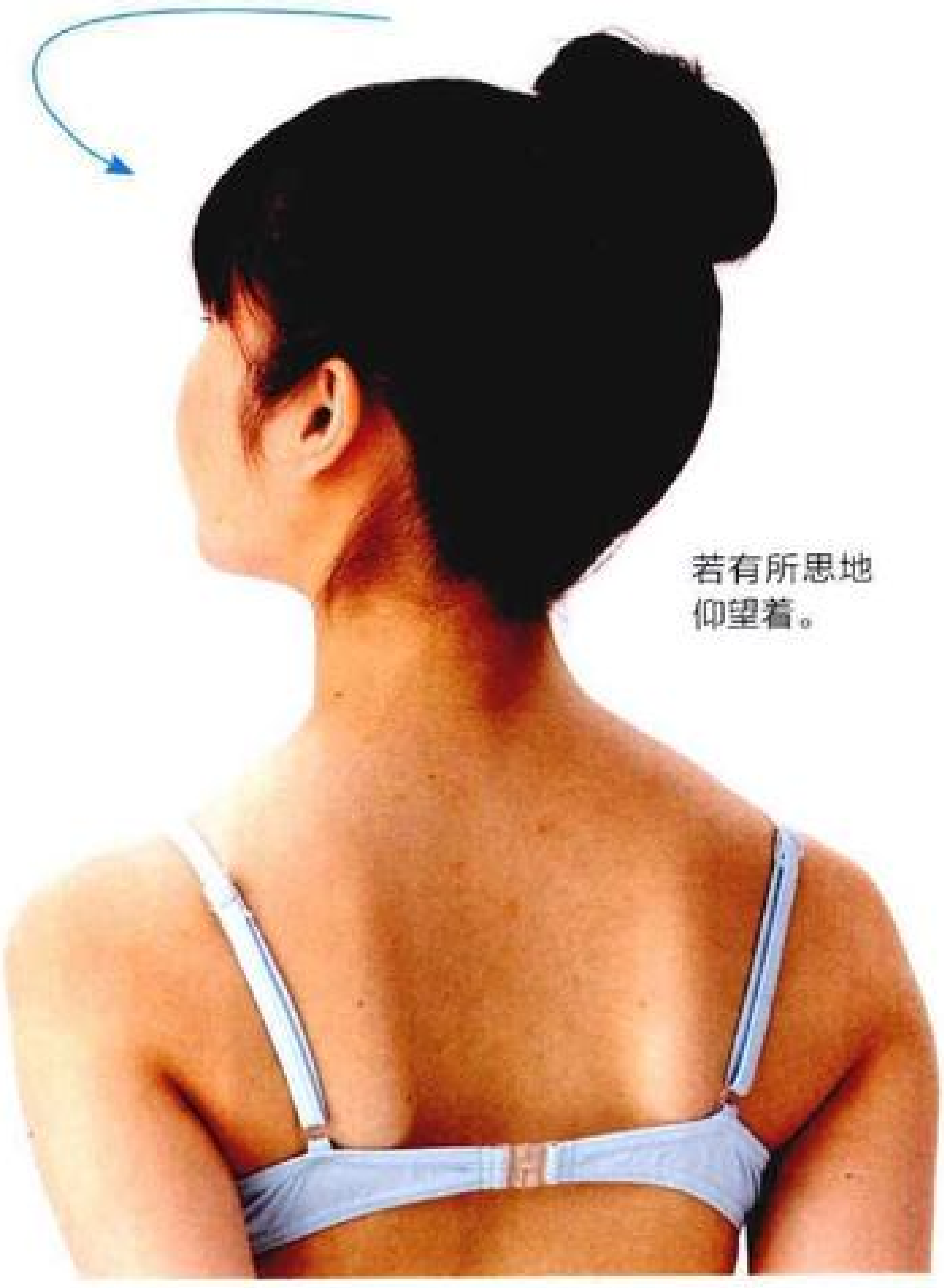


向后转头直到几乎看不到鼻子。只有一部分的眼角、睫毛和嘴唇能被看到。

回头

要注意头部与颈部的连接，以及颈部线条的变化（前后的伸缩）。

从抬头到回头看



若有所思地仰望着。







从低头到回头看





颈侧处产生了细纹。

看起来像是察觉到后面发生了什么。

这时视线还没有转向后方。





抬头时颈部通常
光滑没有细纹。





慵懒的回头姿态。

头部扭转至能
看到大面积脸
部时，才会出
现一道皱纹。





颈部的侧面，也就是
腭关节下方会出现皮
肤的纹路。





微微颔首。细纹也
变密了一些。

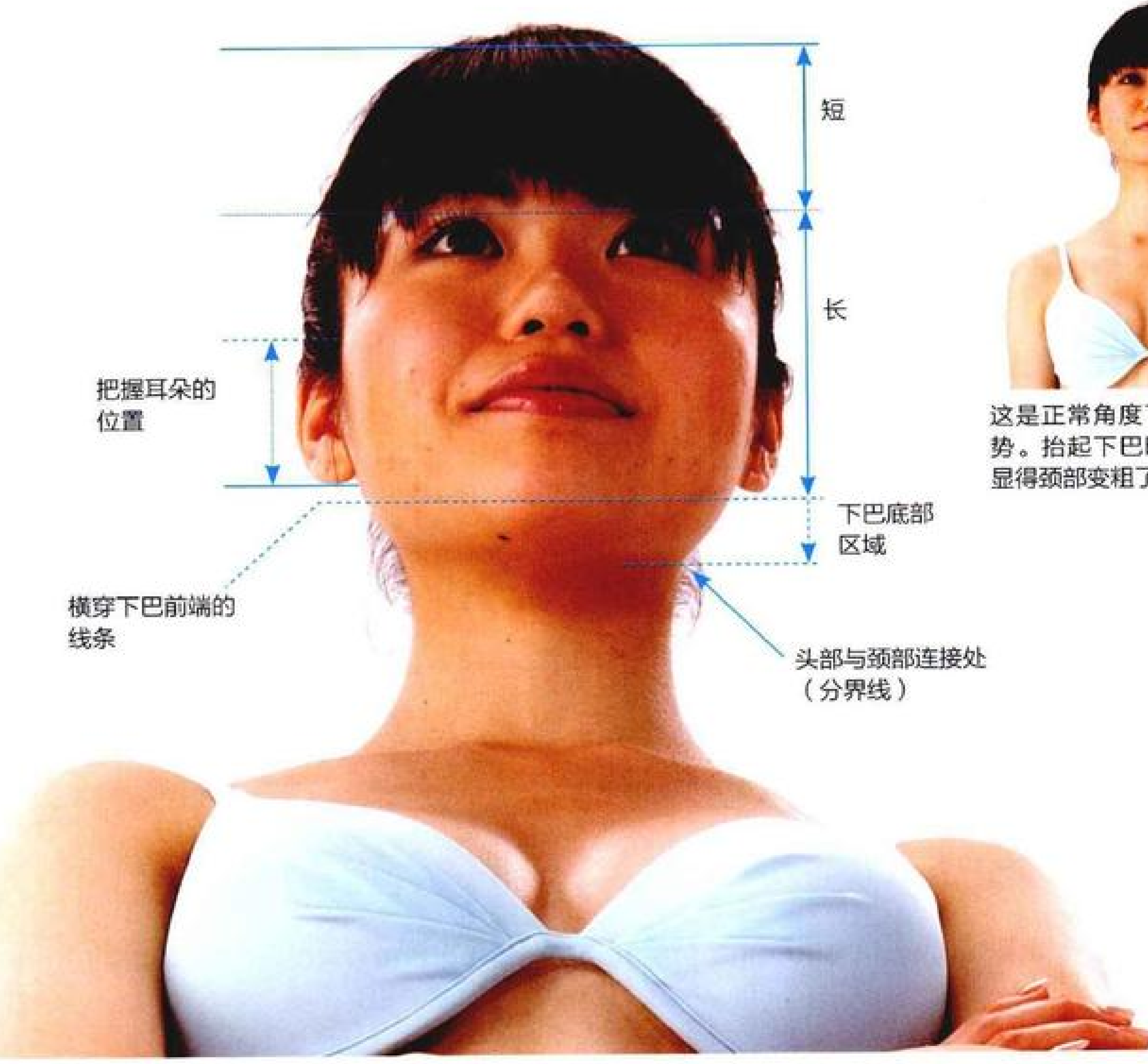
看起来就像是在从下往上看，欲言又止的感觉。

仰视的脸部

这一角度的特征是头发区域变小了，并且无论是胸像还是半身像，整个人物看起来都很有气势。

● **正面**



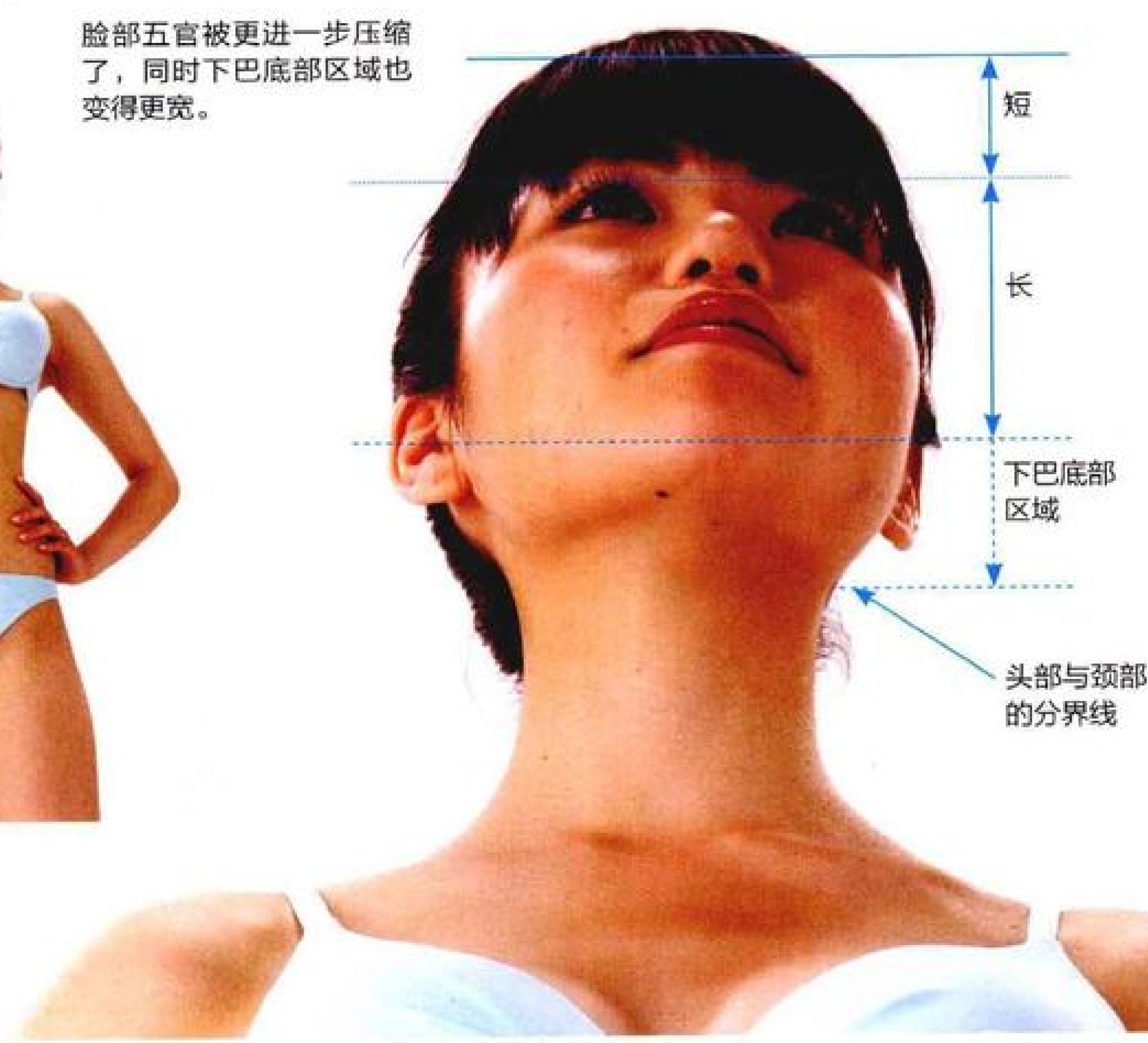




这是正常角度下的“抬头”姿势。抬起下巴时脖筋被拉伸，显得颈部变粗了。

抬起下巴的样子





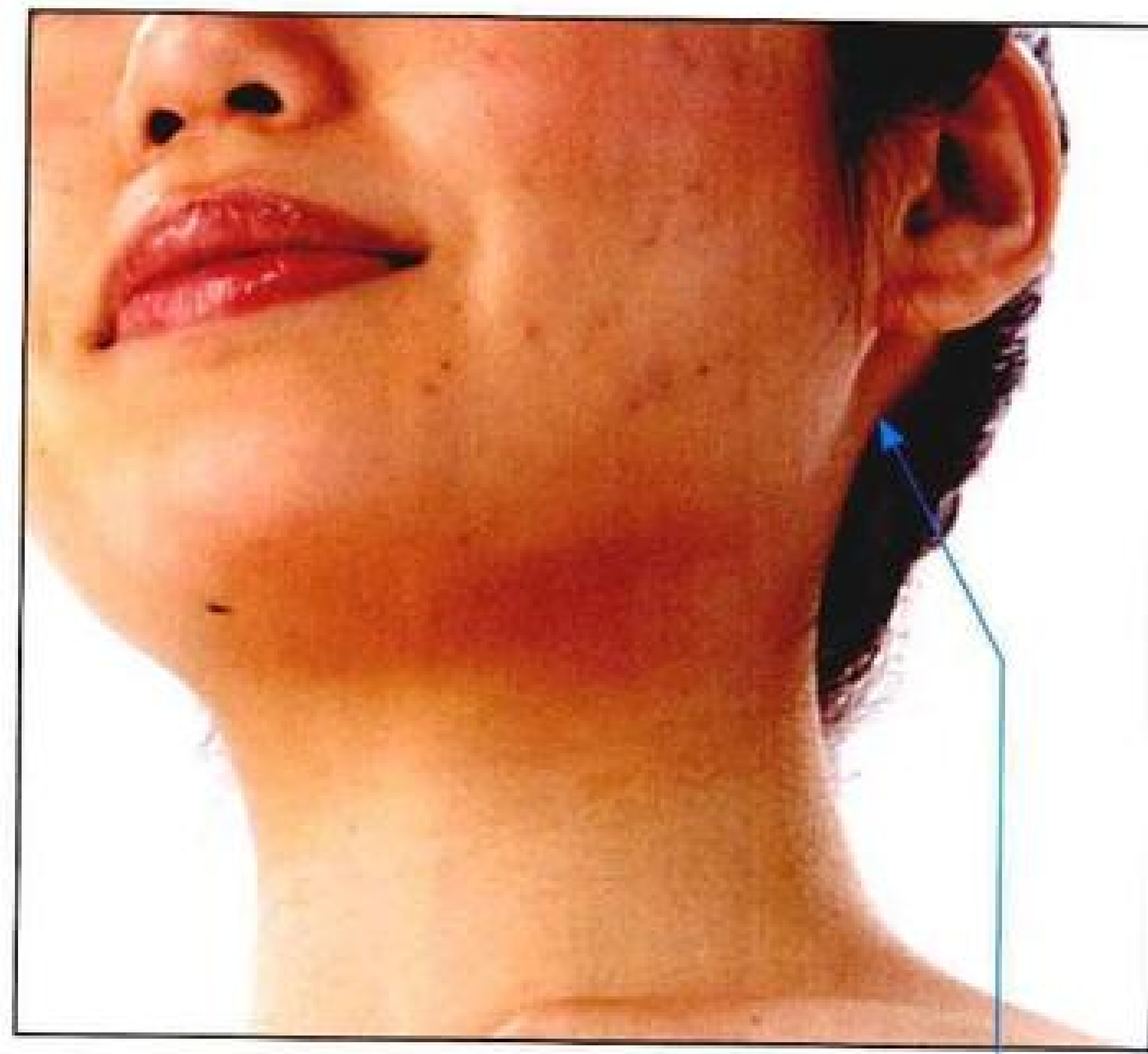


和正常角度下“高仰着头”姿势差不多。

●侧面







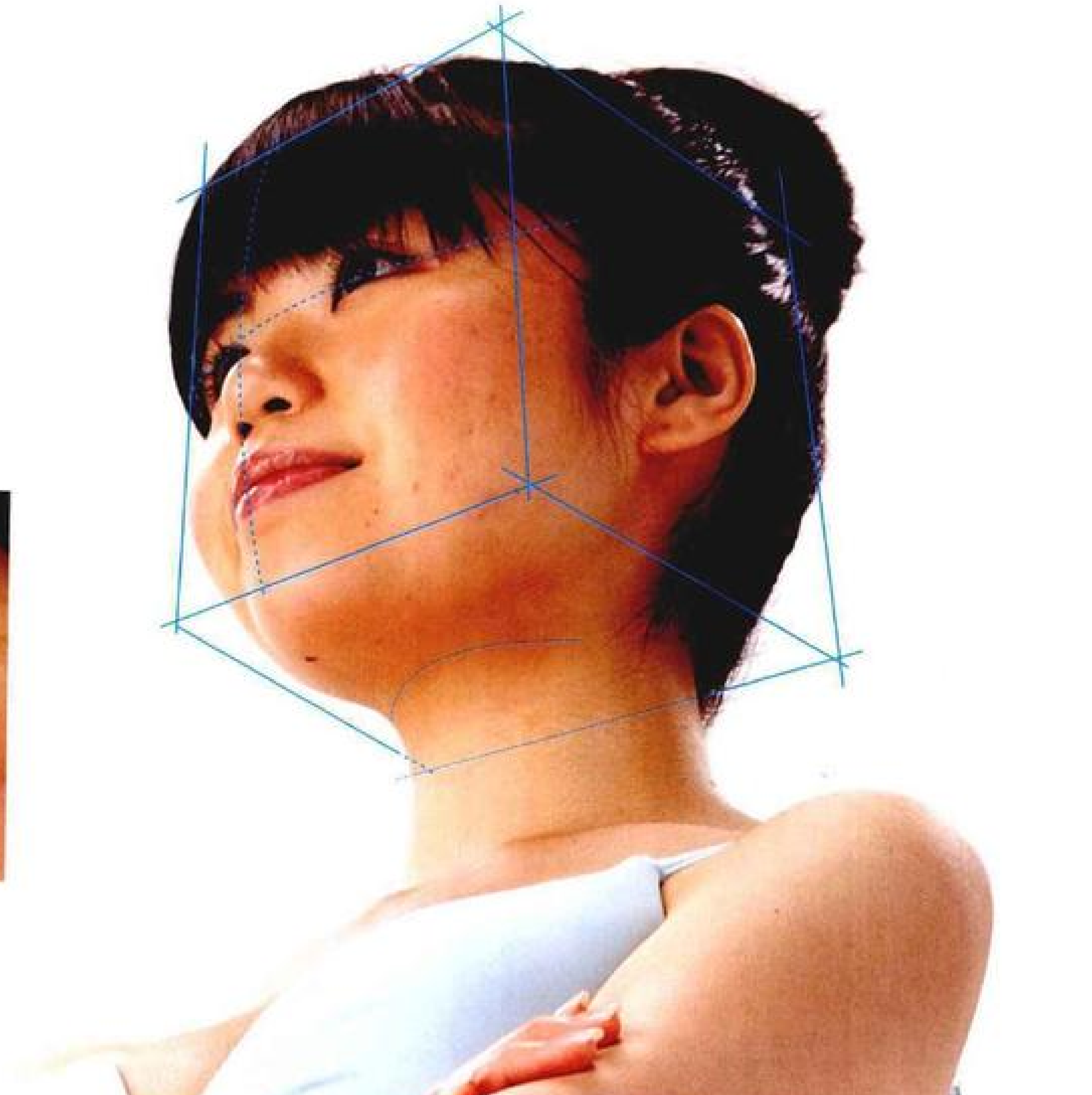
通常用于表现“发言”或“沉默不语”等场景的局部图。看不到人物的眼睛。

下巴连接耳朵的线条。下巴底部的区域因这条线而立体鲜明。



这样的局部图经常用来表现“惊讶”。睫毛根根分明，因此有了瞪大眼睛的效果。









瞳孔呈正圆形。因为人物角度变化了，绘制的时候也要注意这个圆形的角度。

● 偏向一侧脸的侧面

这种姿势下右脸的一部分
也能看到。







因为加上了少许脸部面积，这种角度下
下巴底部比正侧面时显得更大一点。

● 正侧面



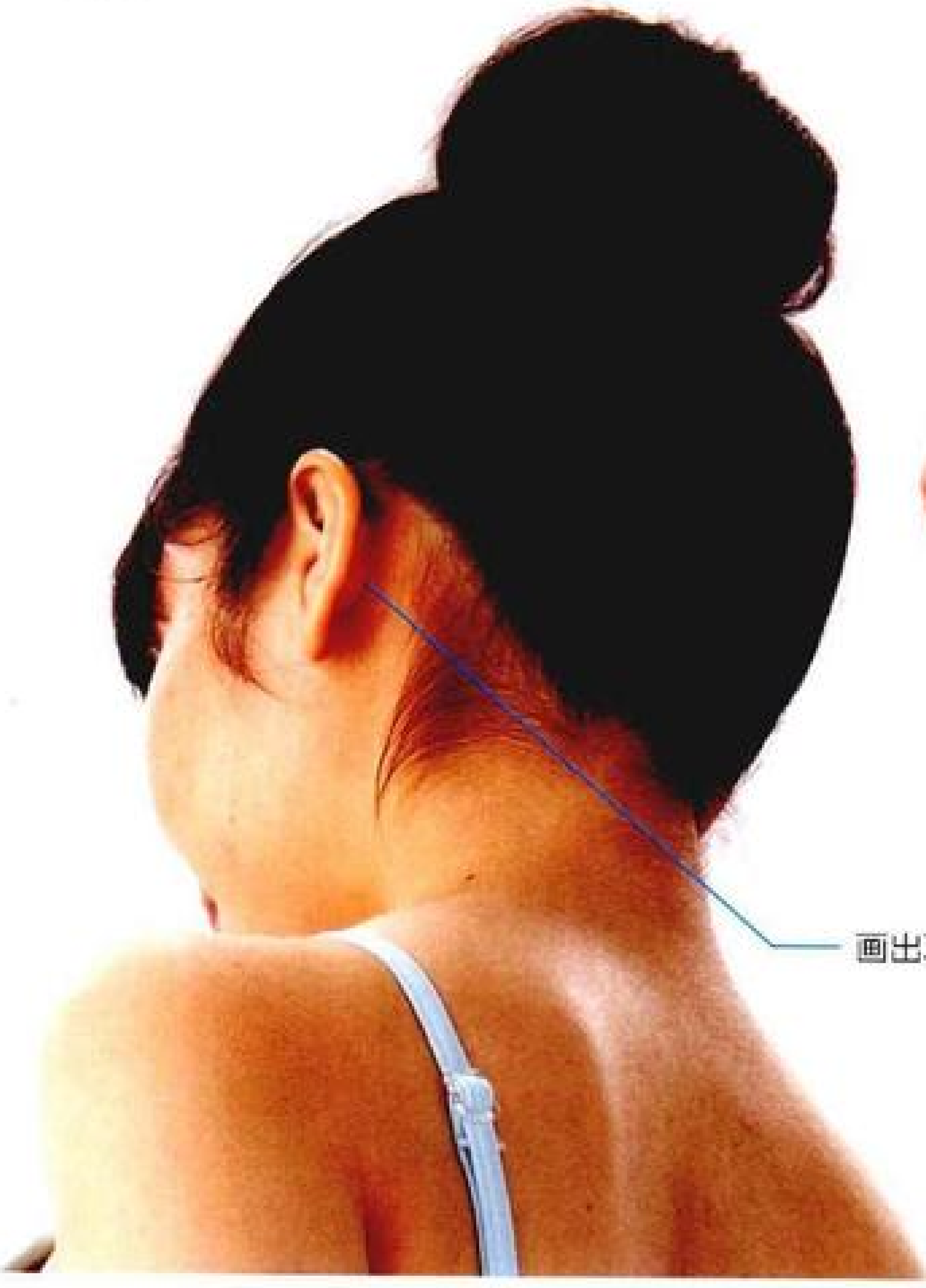




下巴底部呈现
锐角三角形。

眼睛要画小，同时强调脸颊的弧度。

● 背面



画出耳轮的厚度。



45° 侧面

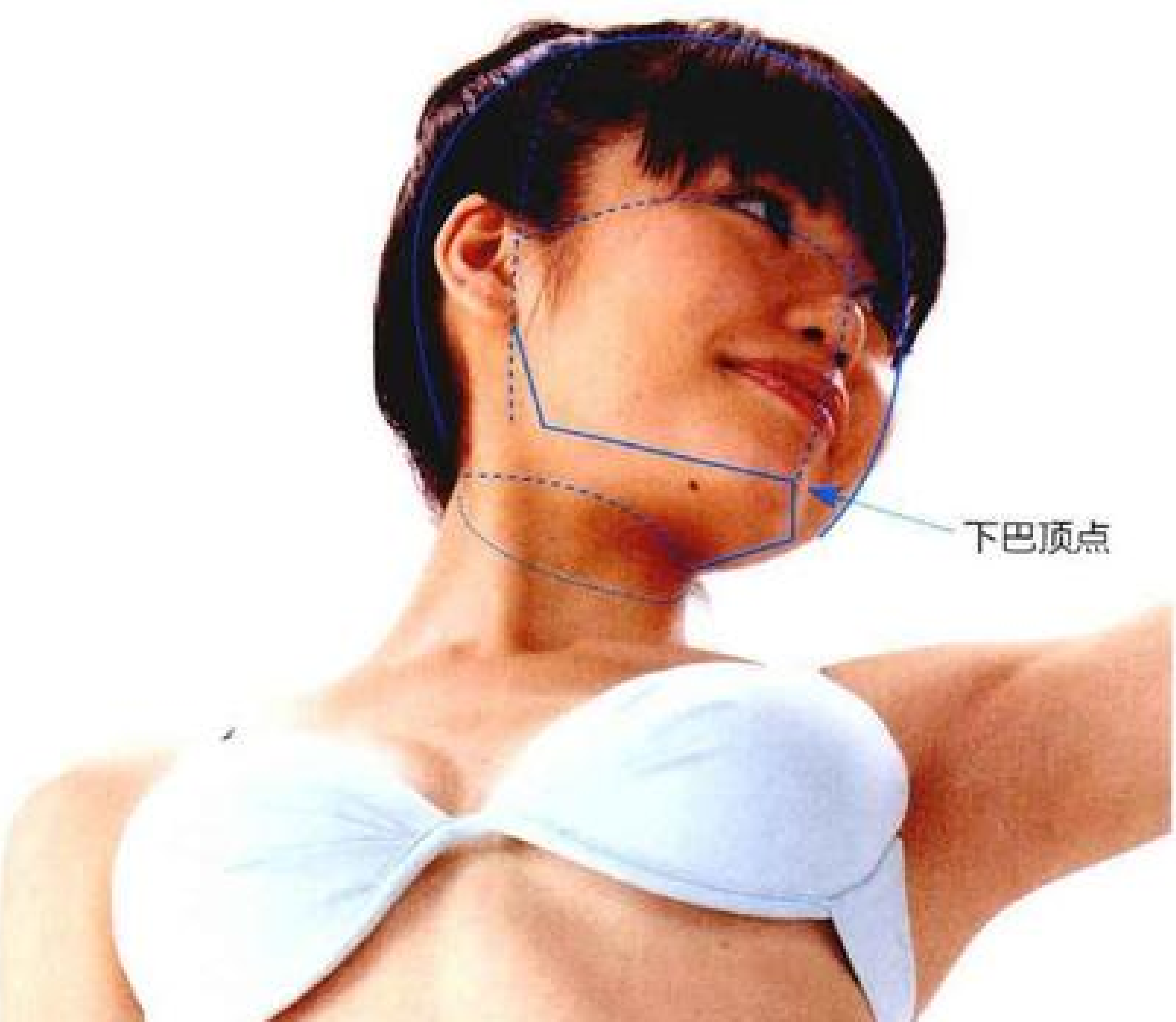




正背面

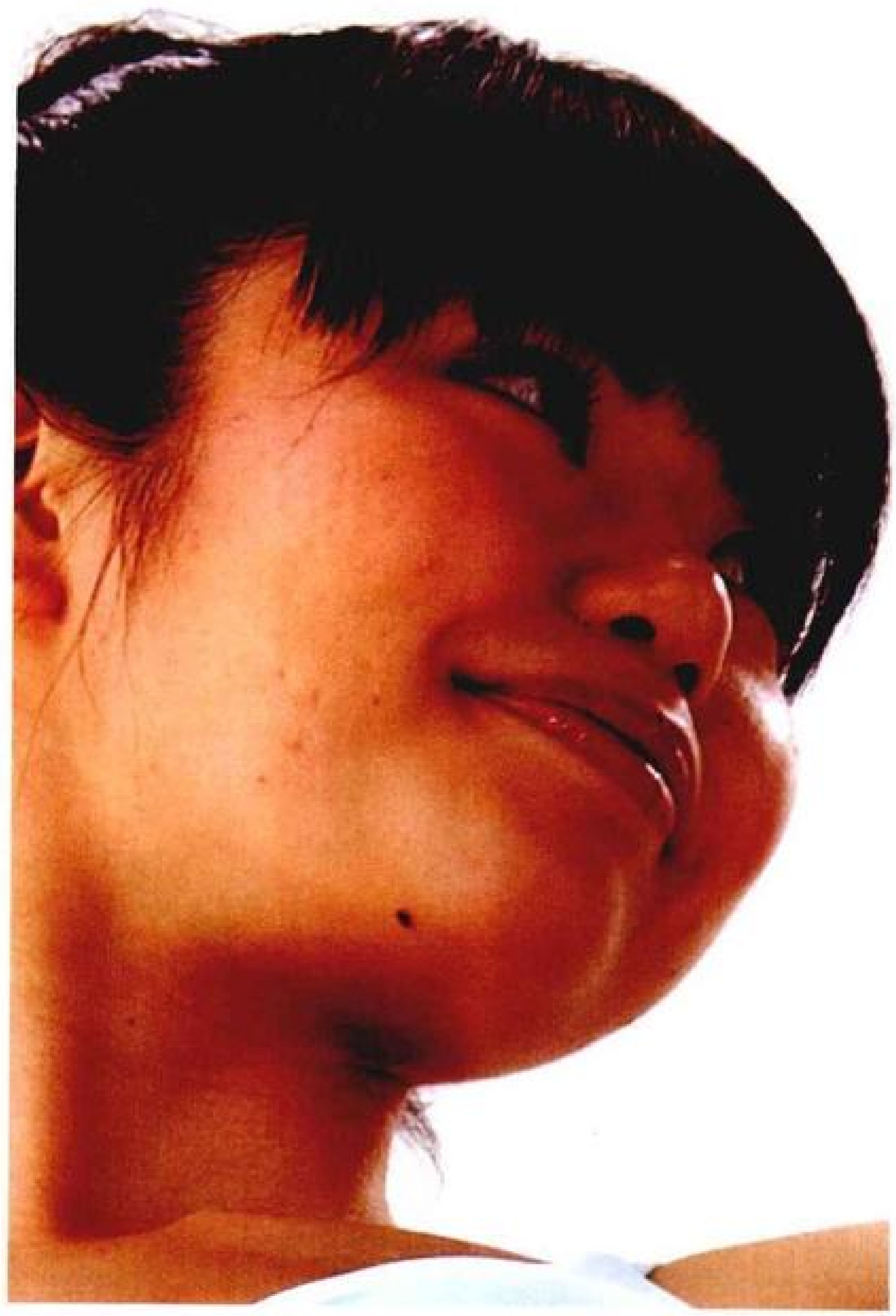
颈部变得不明显了。看起来就像是人物低着头一样。

● 转头时的表现



在这里画出下巴顶点以及下巴底部的直线构图。直线更有助于把握立体感。





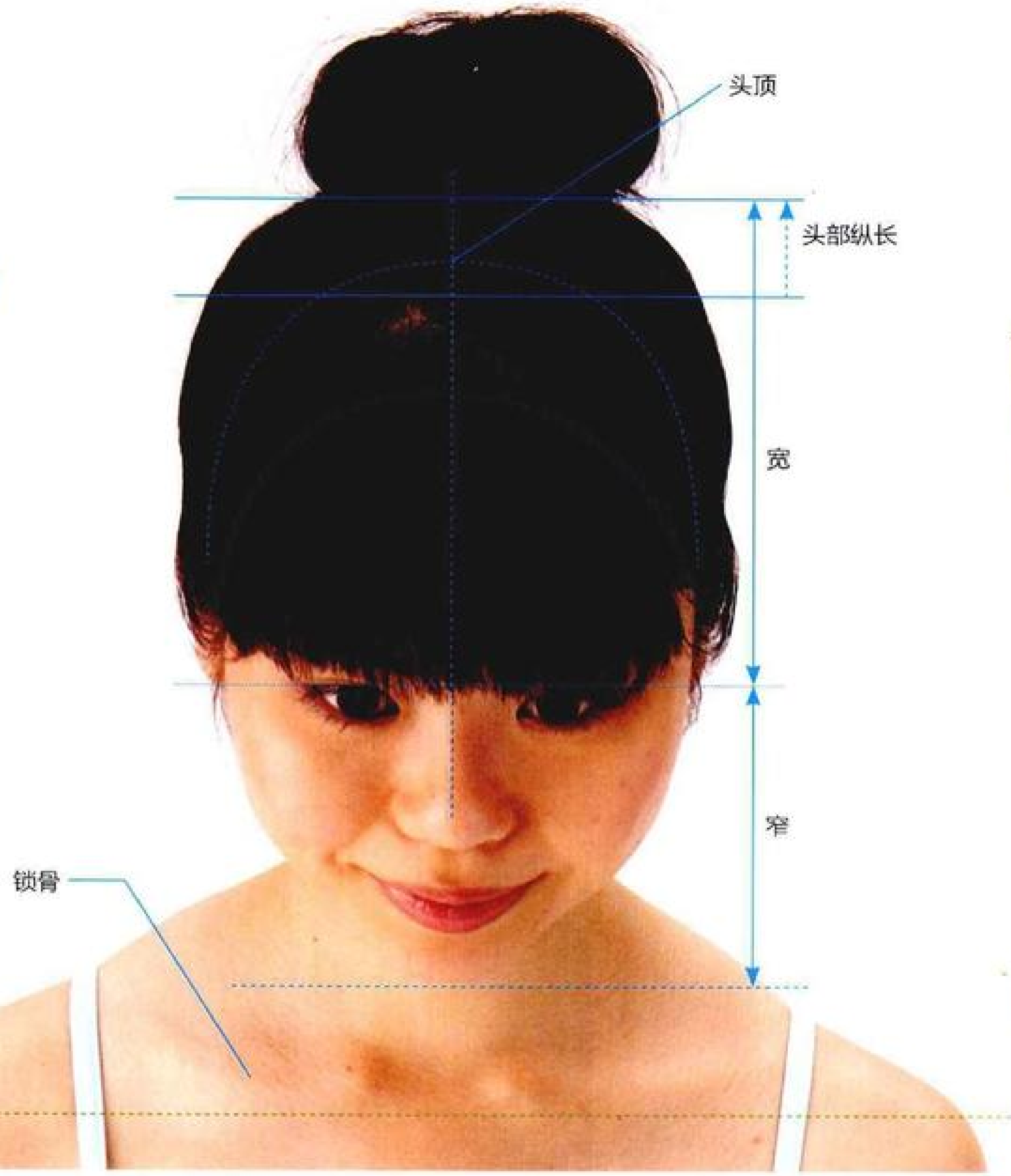
这种构图很适合于展现人物表情，创造有冲击力的画面。

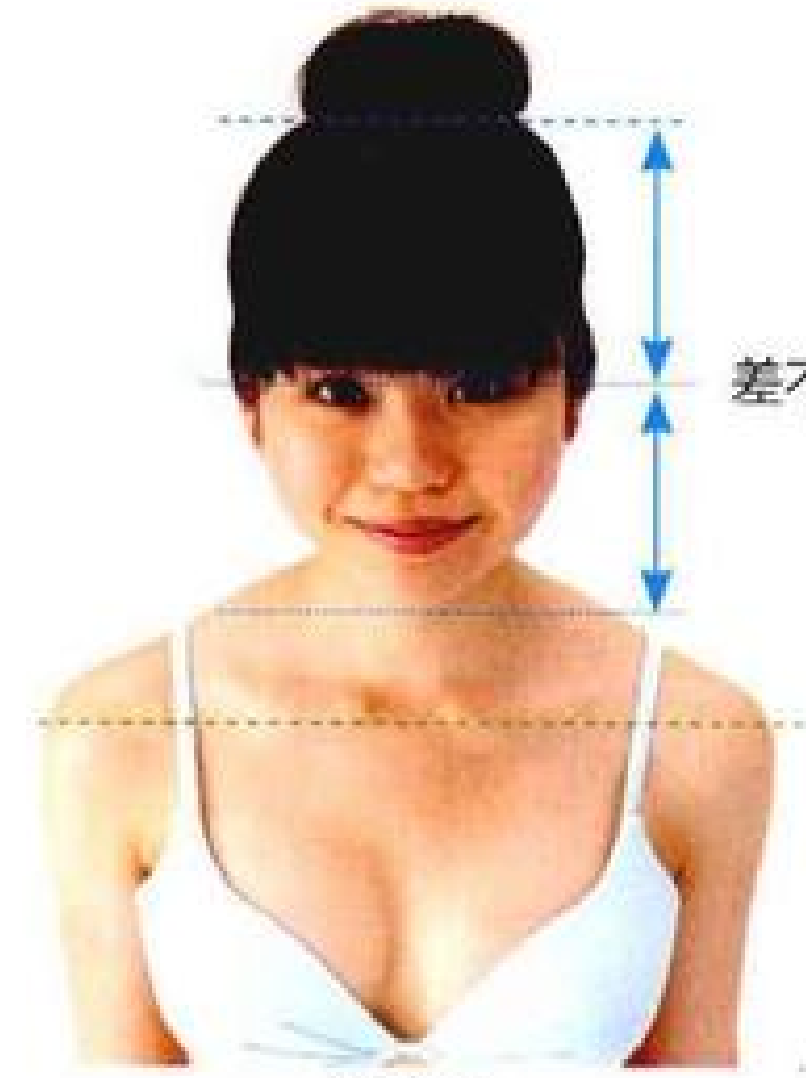
俯视的脸部

这种角度下的脸部比例和低头时的脸部比例差不多。颈部、颈部至肩部的线条以及锁骨的外观都是值得注意的地方。

● 正面







抬头时



正常角度下“低头”时

● 微微低头




正面俯视角度。可以看到视线还是正向前方的。


微微低头时的视线。眼睛变得细长了。

● 侧面



45° 侧面



● 低头



● 正侧面



正侧面（90° ）



● 偏向一侧脸的侧面



● 转头时的表现

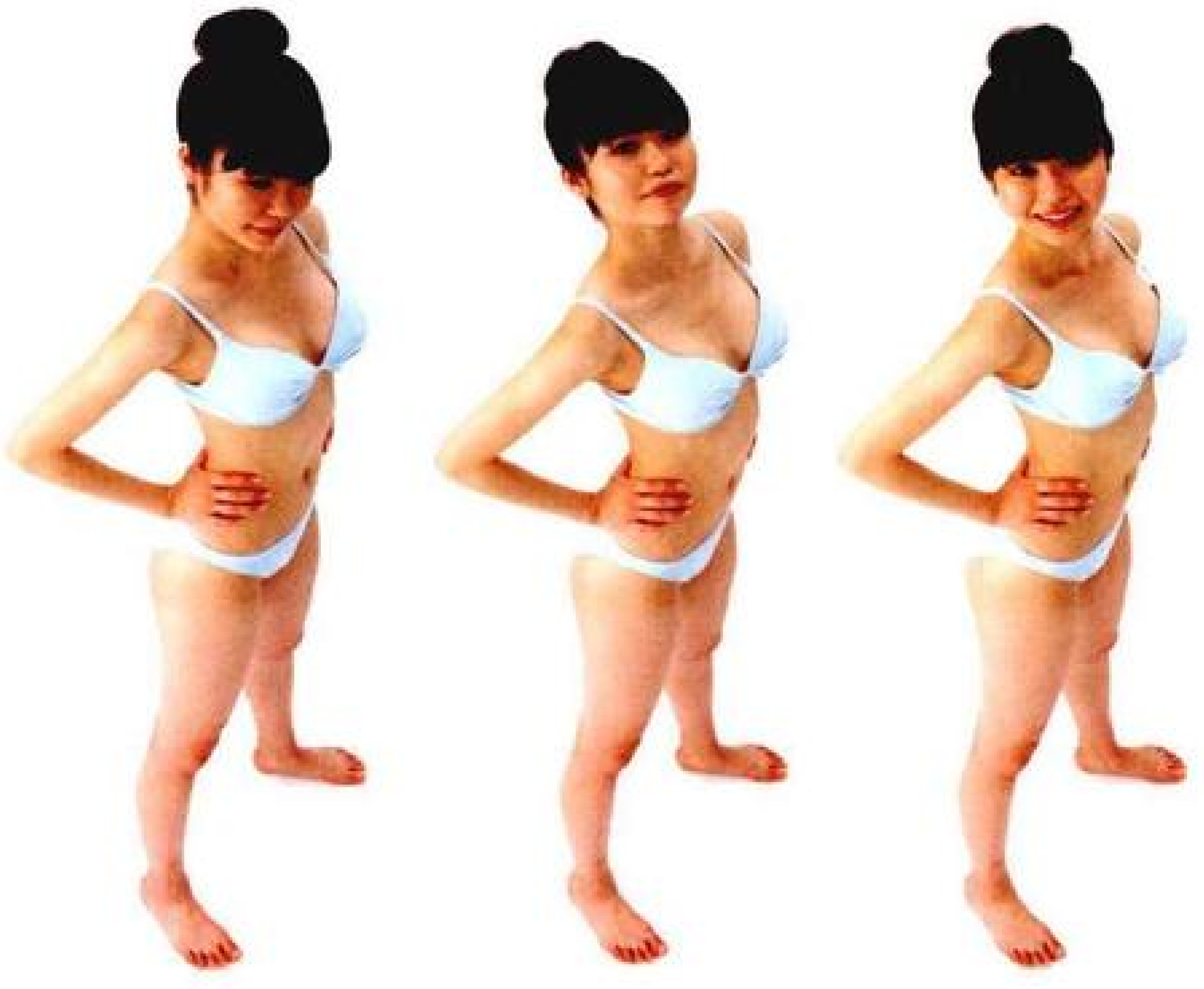
保持着假想中镜头俯视的角度，用脸部转向来赋予画面动感。



偏头
…脸部处于通常的俯视角度。
…锁骨不太明显。



抬头
…身体还处于俯视角度，脸部则是正常角度的构图，有点仰视的感觉。
…浮现出少许锁骨线条。





正面（正对着假想镜头）
…脸部和正常角度构图一样。
…由于颈部的扭转，锁骨非常明显。

第２章
身体



把握身体的厚度

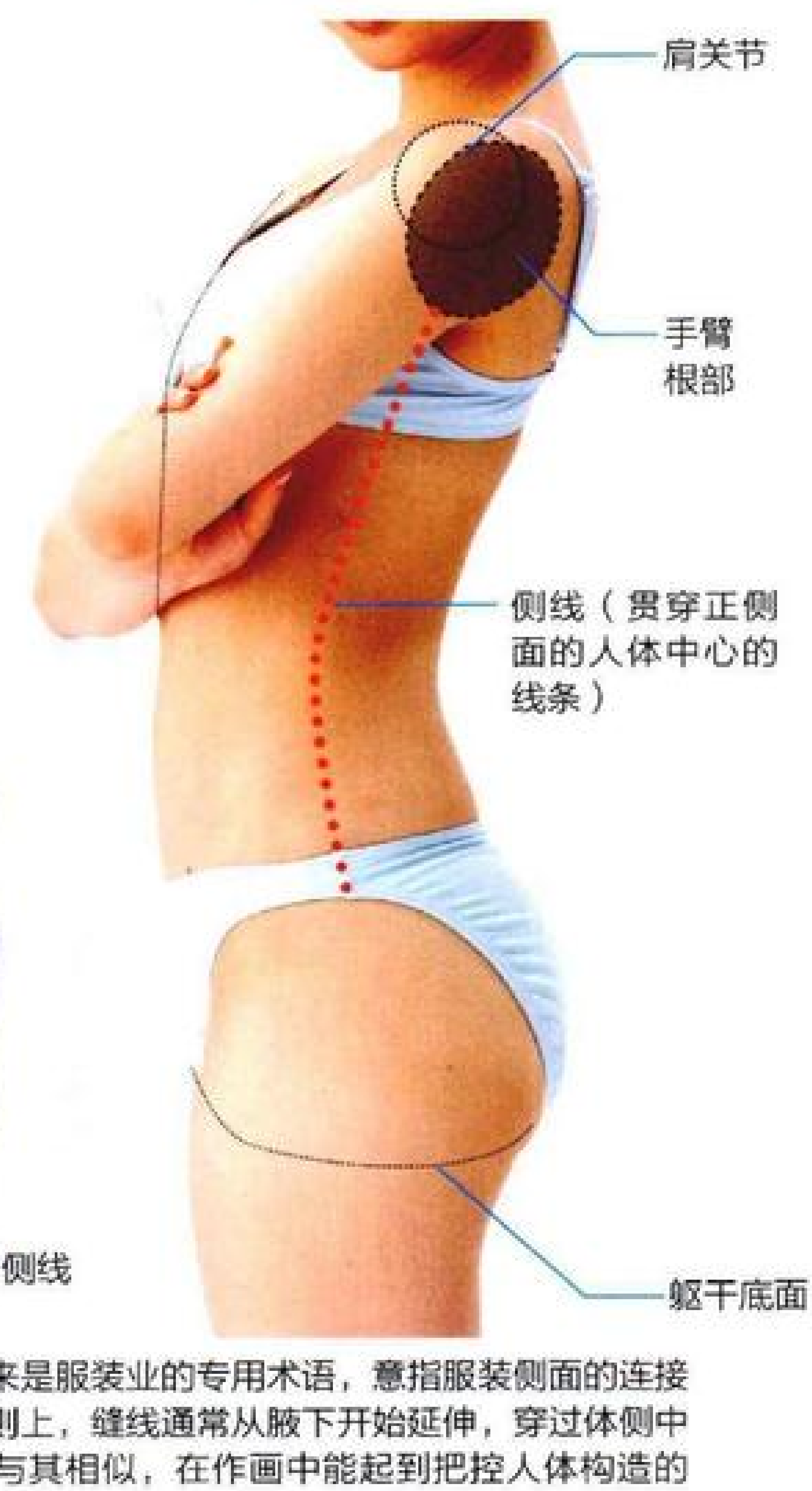
作画时能意识到身体的厚度，人物就会自然产生立体感。被衣服遮掩的肩膀、手臂及肋部等处也要好好把握。

正侧面的绘制





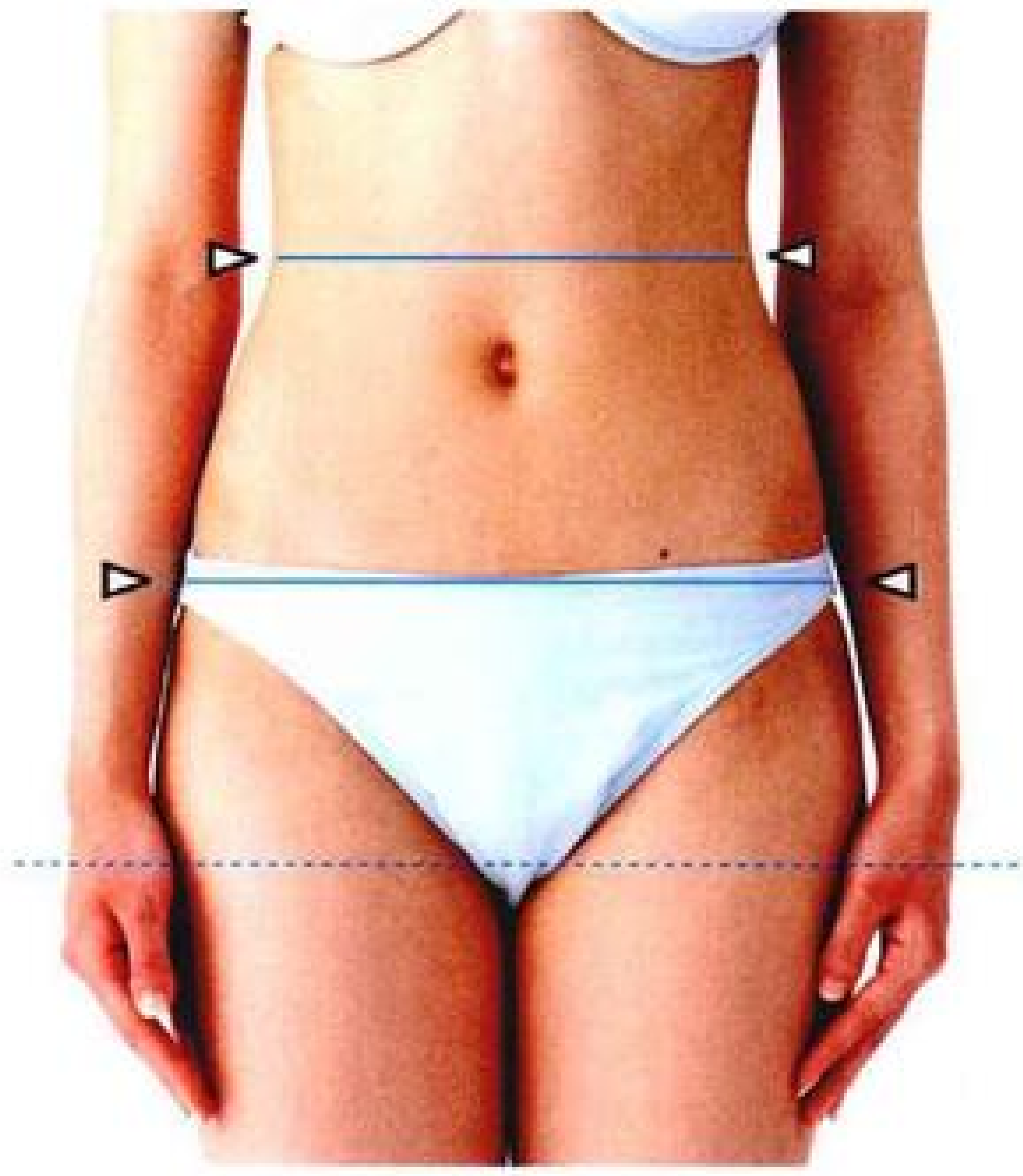




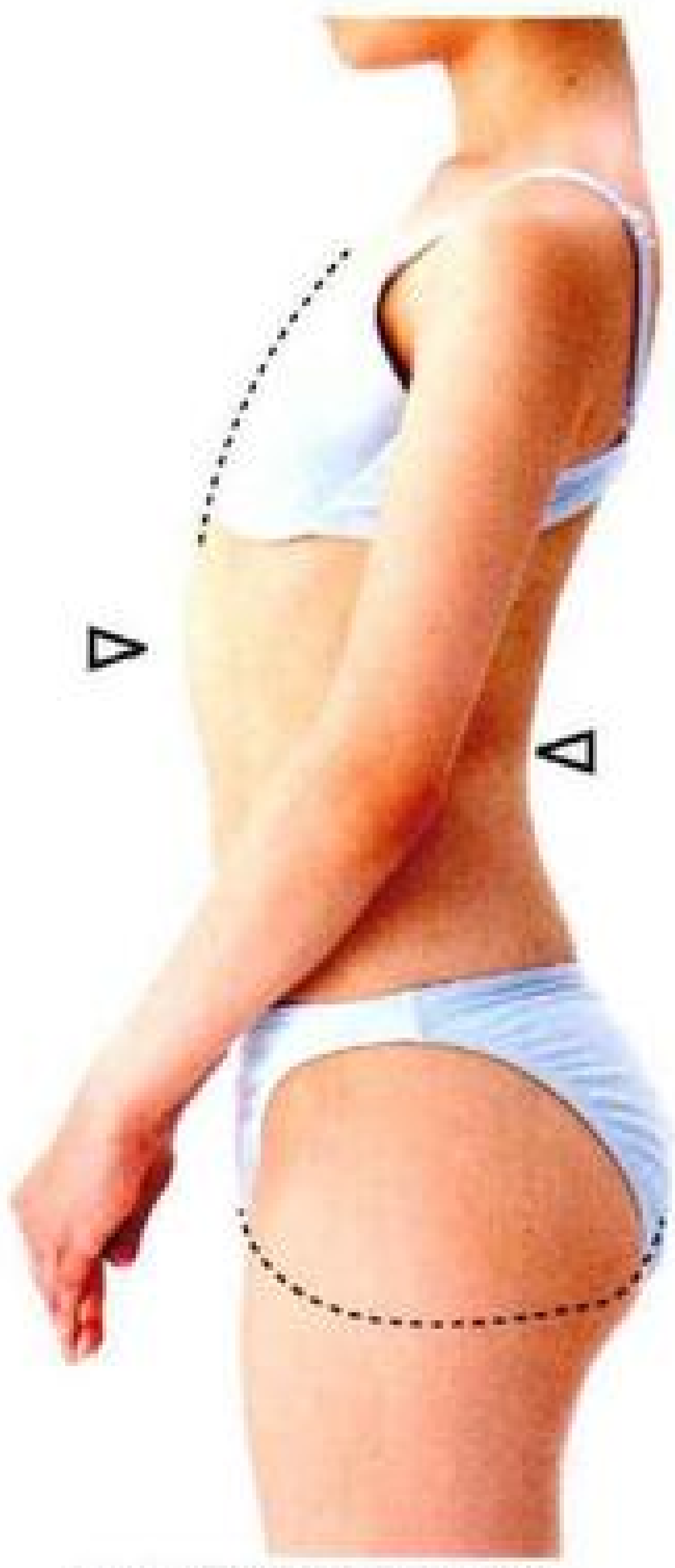
※侧线本来是服装业的专用术语，意指服装侧面的连接缝线。原则上，缝线通常从腋下开始延伸，穿过体侧中央。侧线与其相似，在作画中能起到把控人体构造的作用。



人体是由曲面组成的，正面和背面包围在侧面两边。在这个角度基本上看不出身体的厚度。



正面时所看到的腰和骨盆。



肋骨终端与背面线条。





脖根向肩部延伸的这一片区域，可以看作是躯干的顶面。

正面、背面或正侧面实际上都是很特殊的角度，并不常用。在绘画中完全看不到侧面的姿势非常少见。用简略的方形箱子来代替构图，是把握好侧面画法的一种手段。



看不到侧面的状态。

正面（0°）



25° 侧面



45° 侧面



正侧面（90°）

● 对隐藏部位与侧线的认知

认知手臂根部的立体形态。

从前方观察侧面











靠近背部的肌肉伸缩。



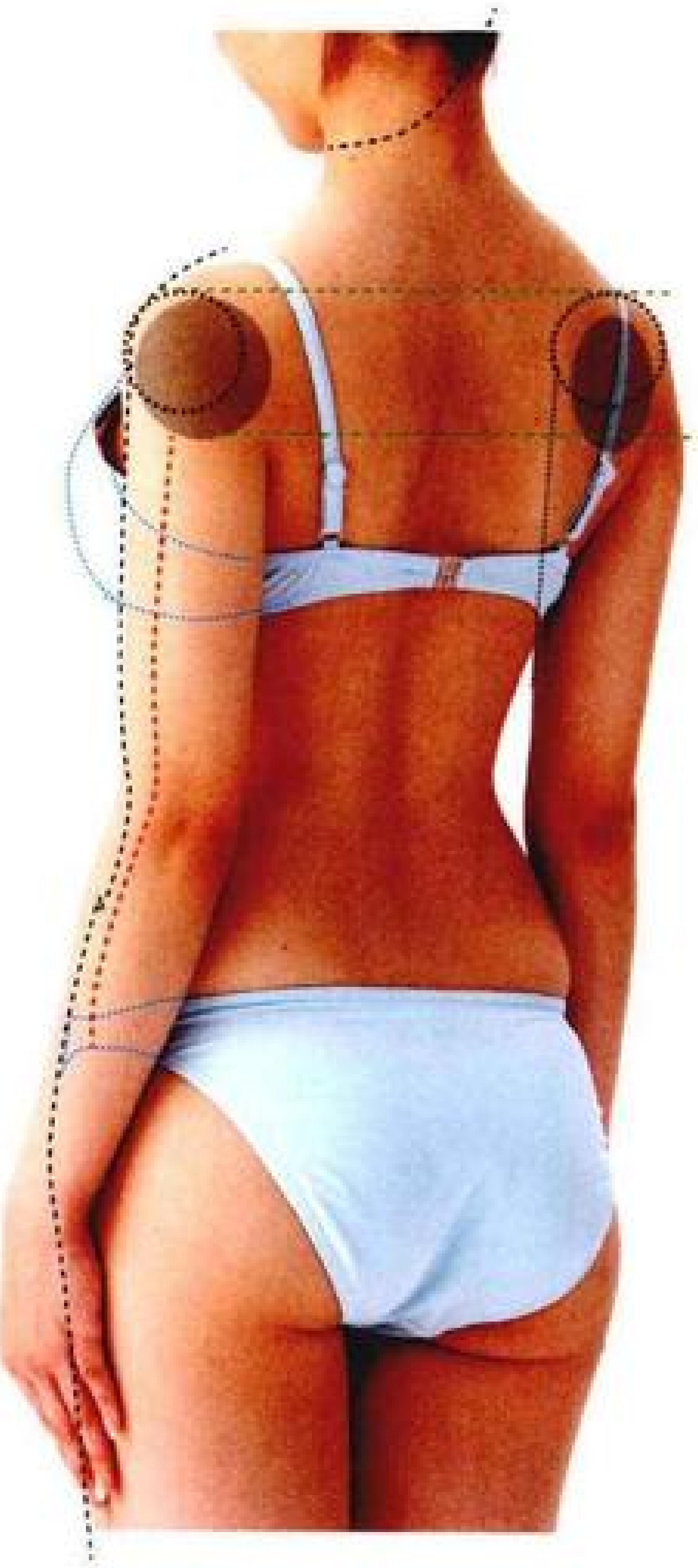
背面

能看到背面时，也可以画出人体侧面与背面的假想“分界线”。

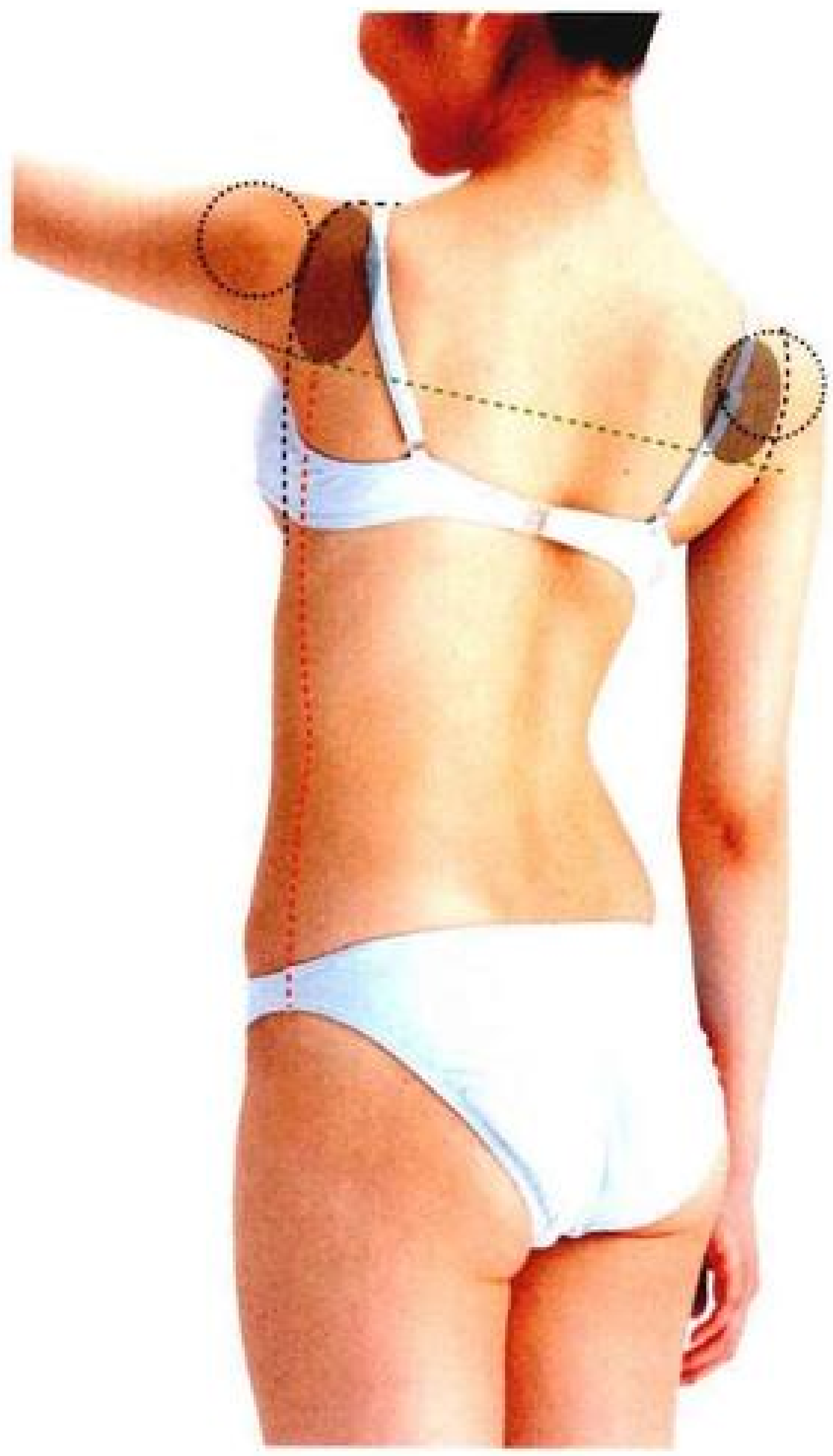


在这里，短裤两边有接缝处，标示着这里是人体侧面的中央位置，在确定侧线位置时可以利用这一点。

从后方观察侧面

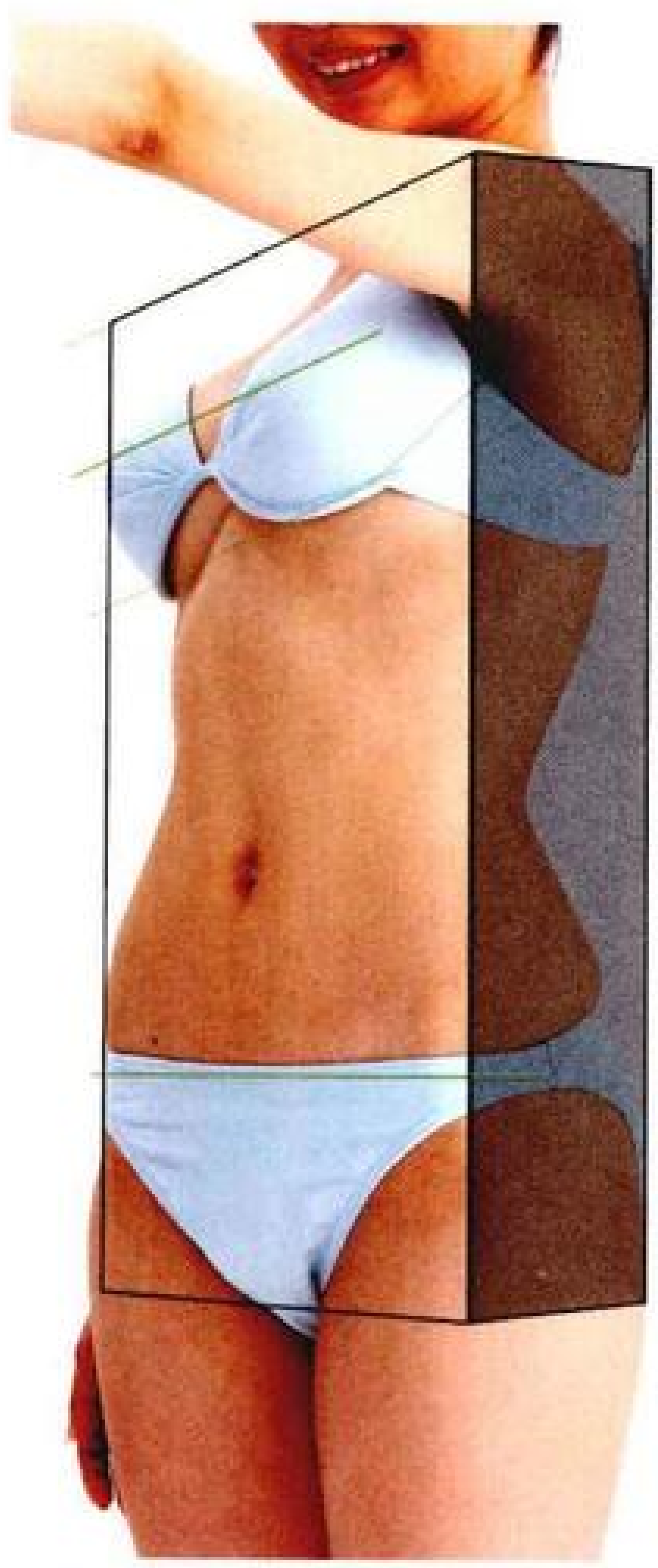


腋下：定位手臂根部的线条





从侧面看起来人体比实际的要胖一些。



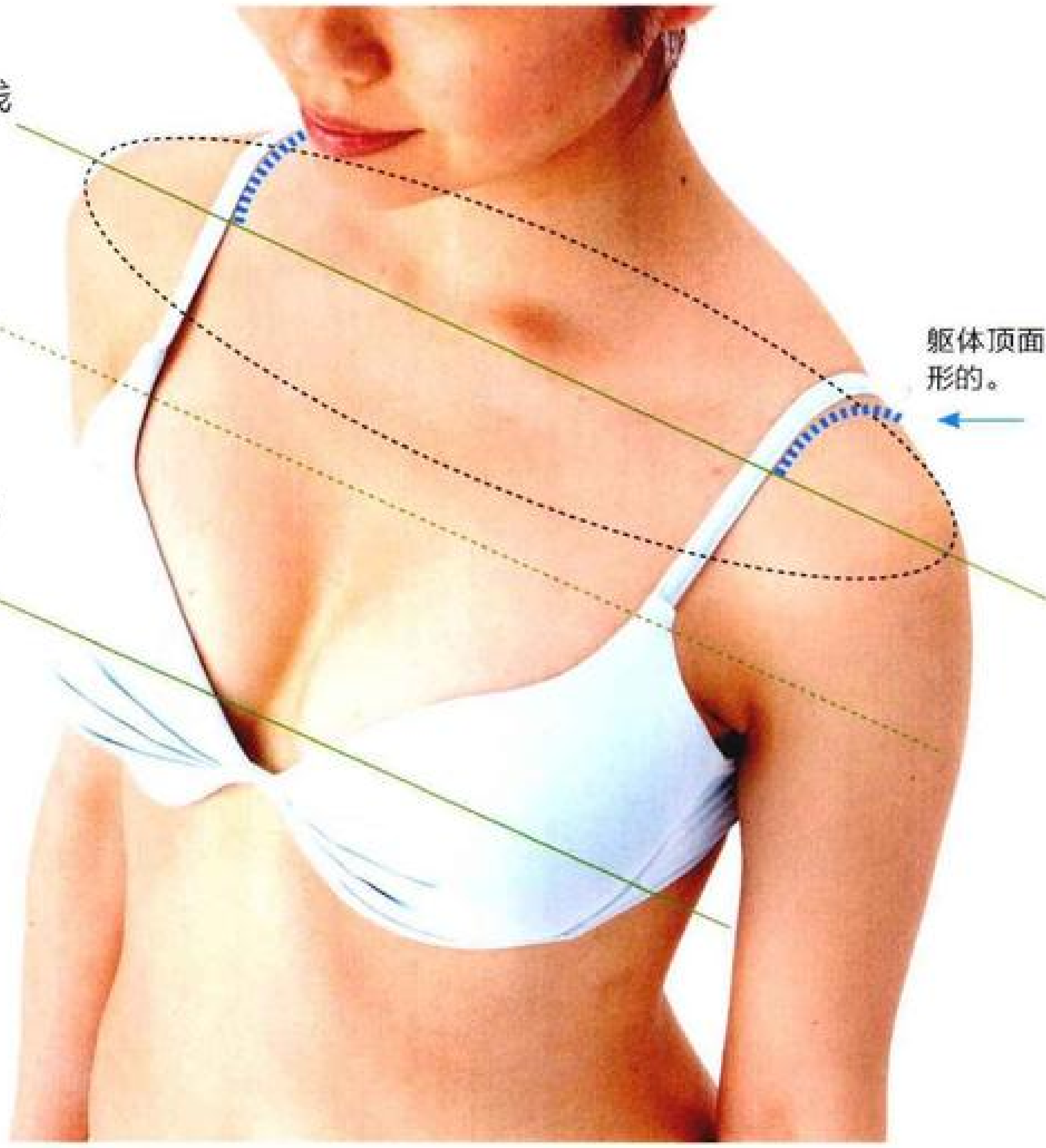
用箱形图来做假想构图时，注意胸围最高点的连线与箱顶边线应是基本平行的。

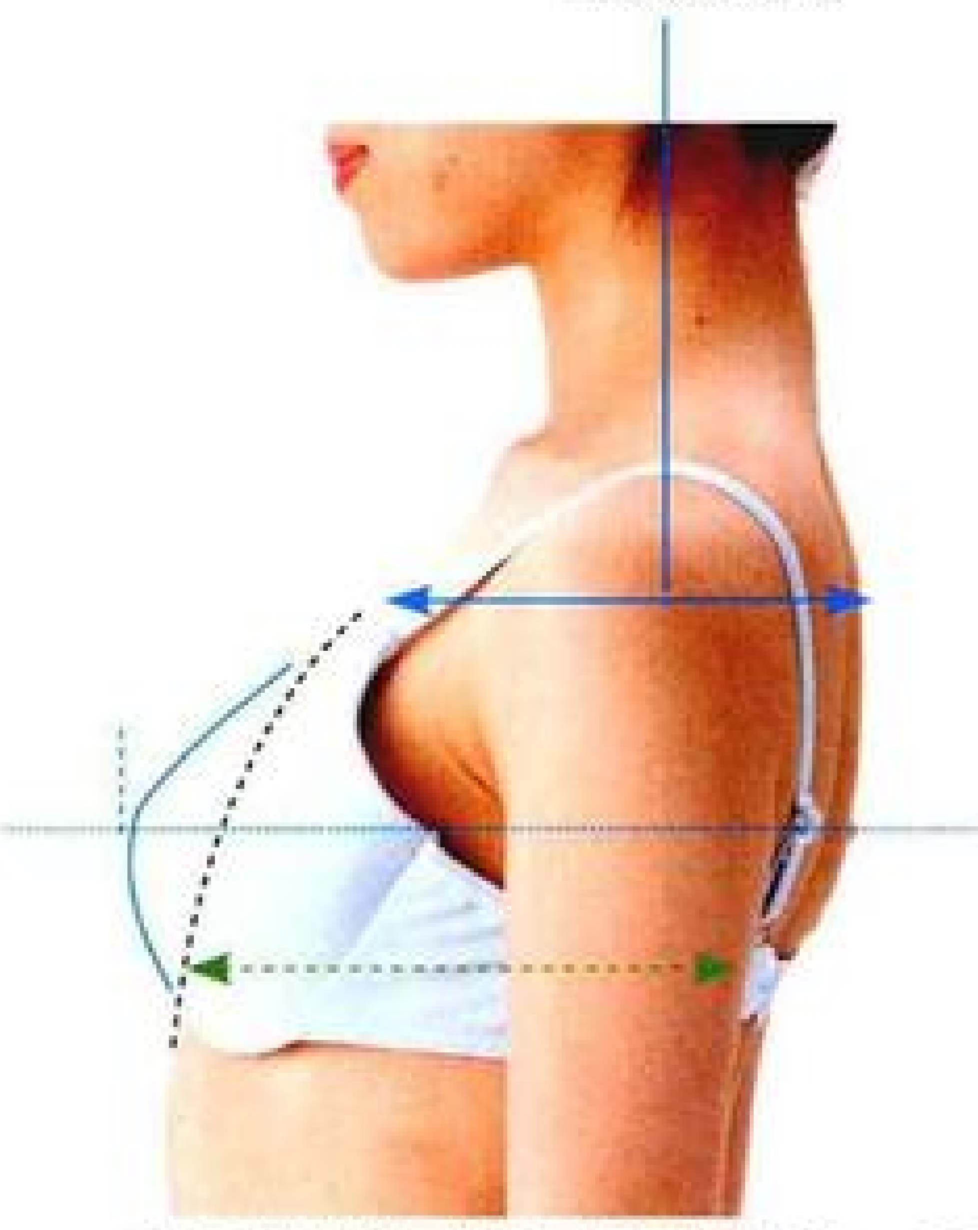


躯干上截面的把握

绘制以肩线为长轴的椭圆形。

前面

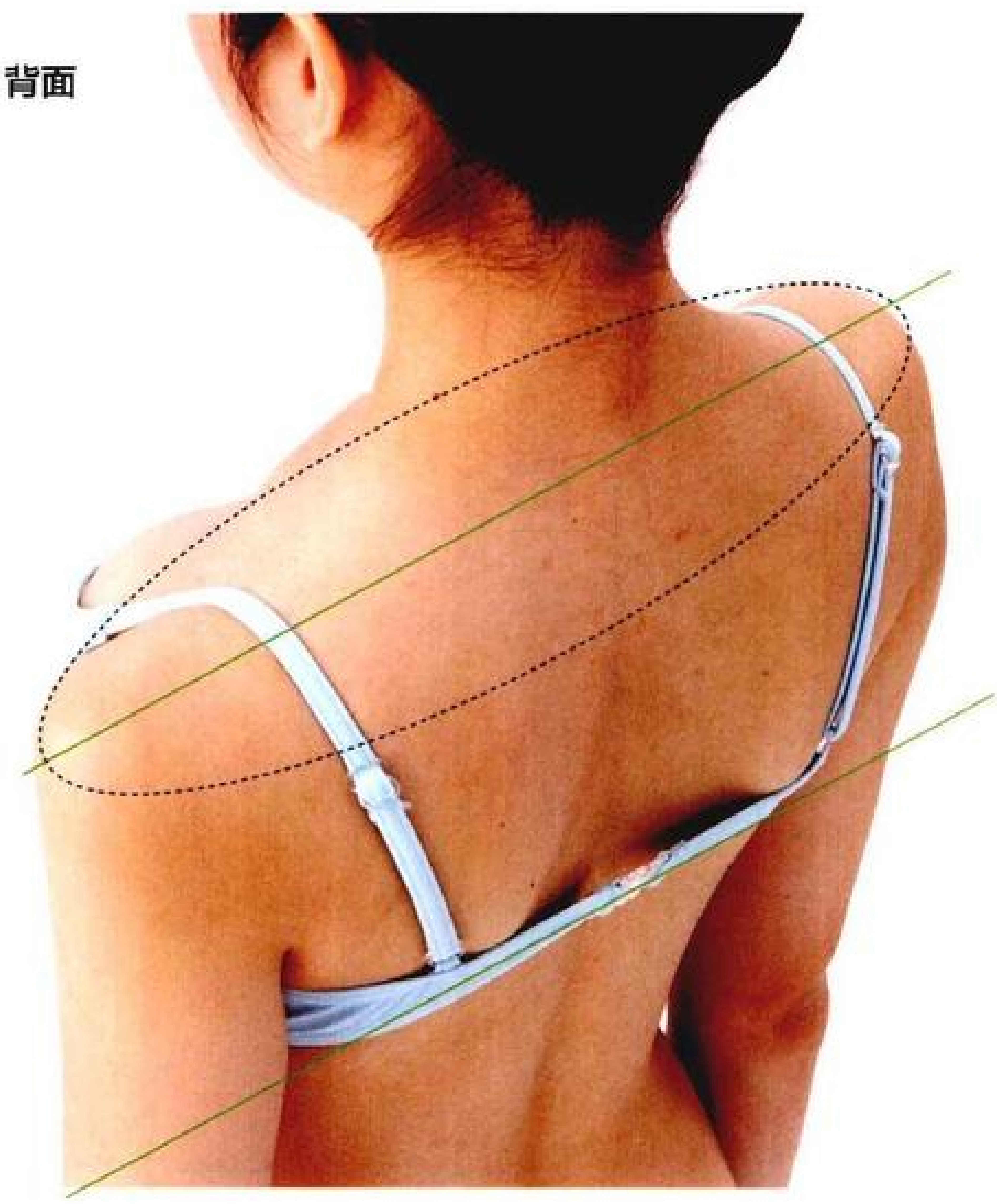




躯干/胸部上方前后最薄的部位。区分胖、瘦以及标准体型时要把握这个部位的不同厚度。

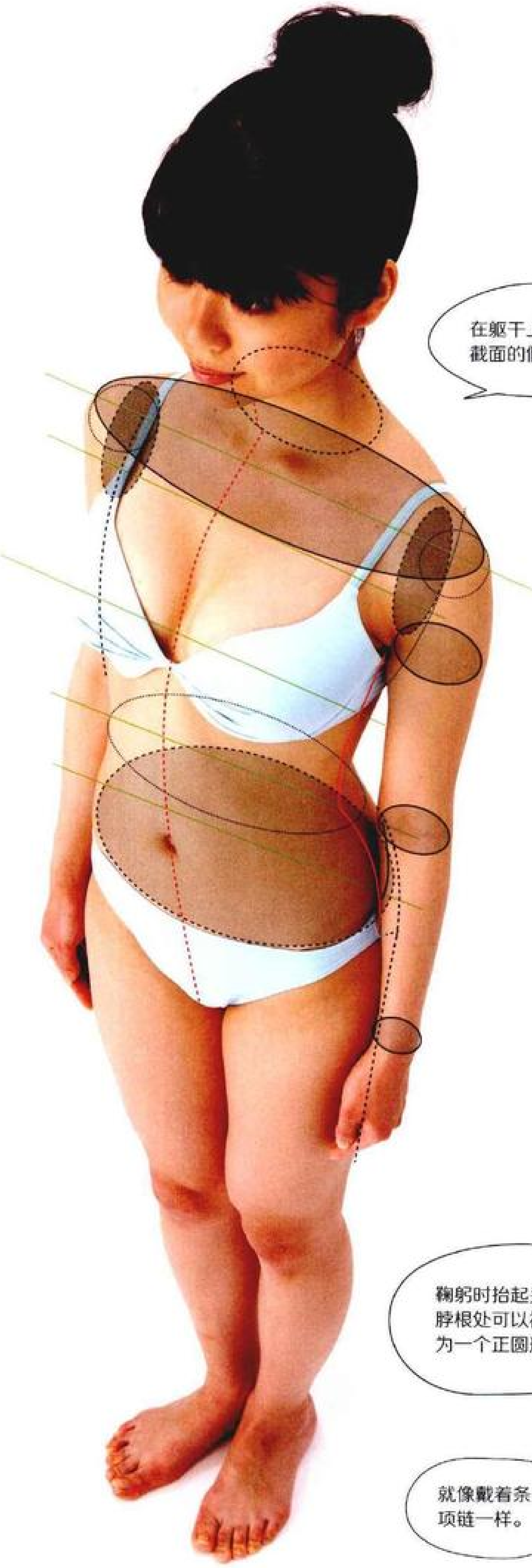


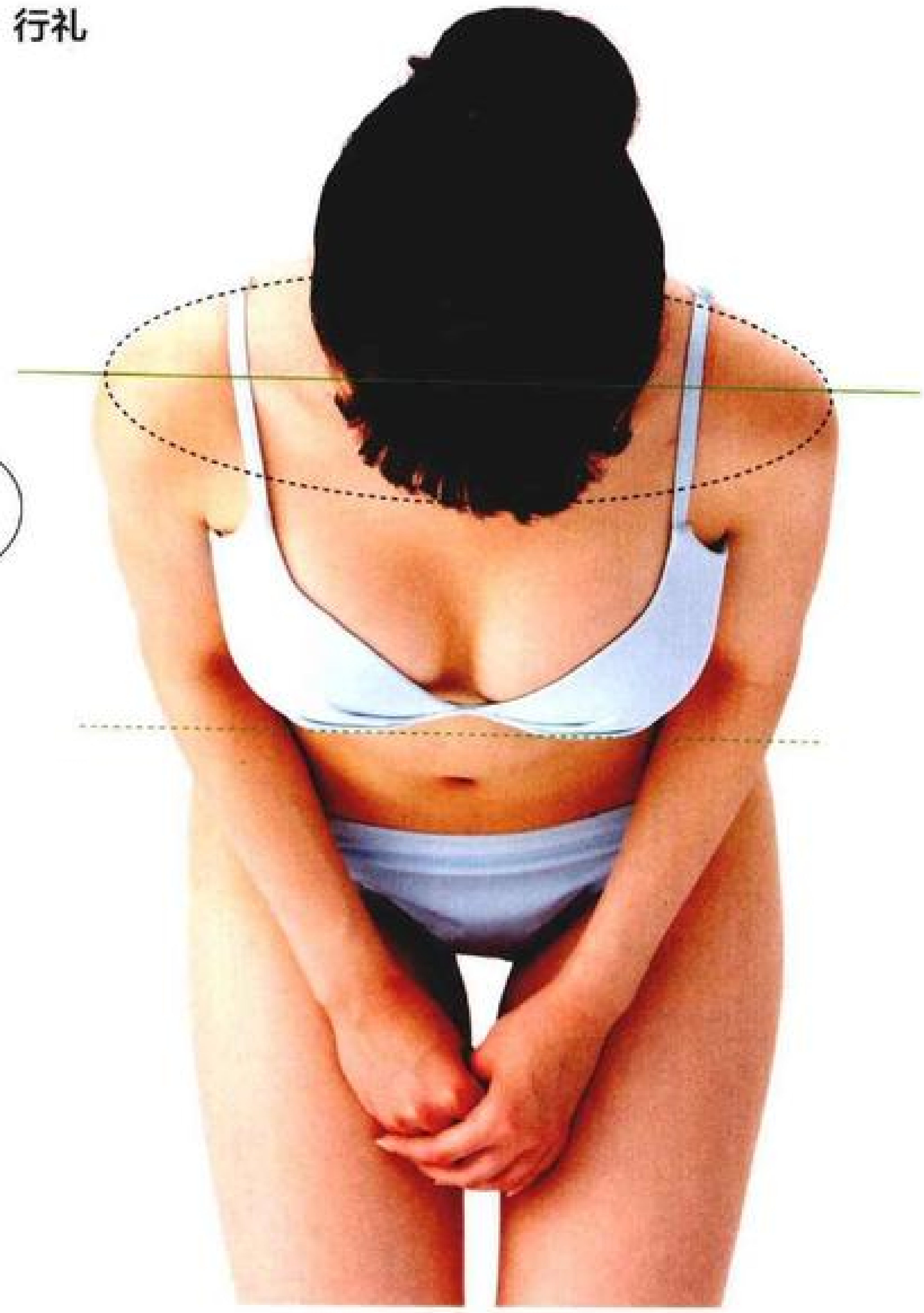
背面





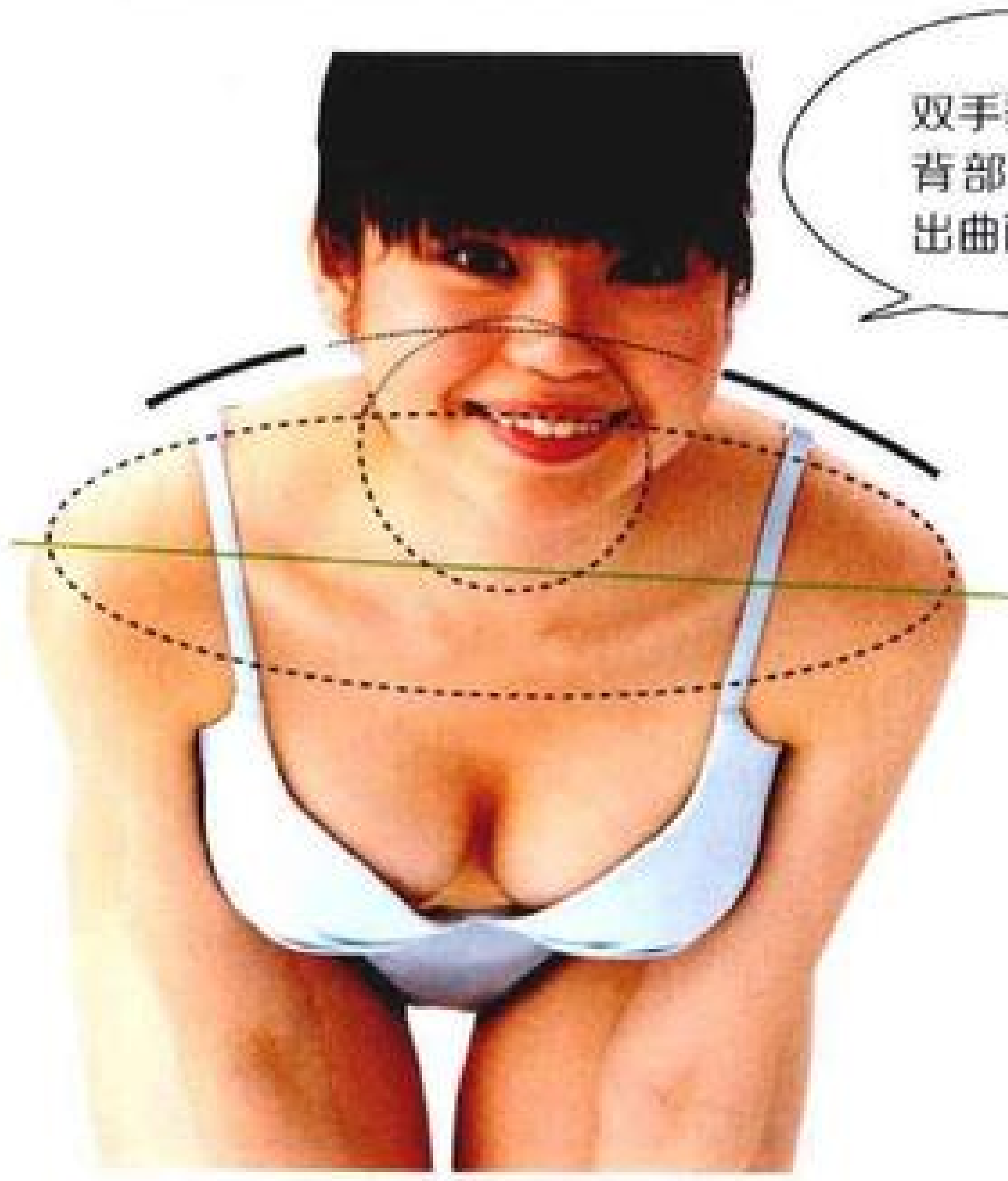
行礼


在躯干上横切出圆形
截面的假想图。

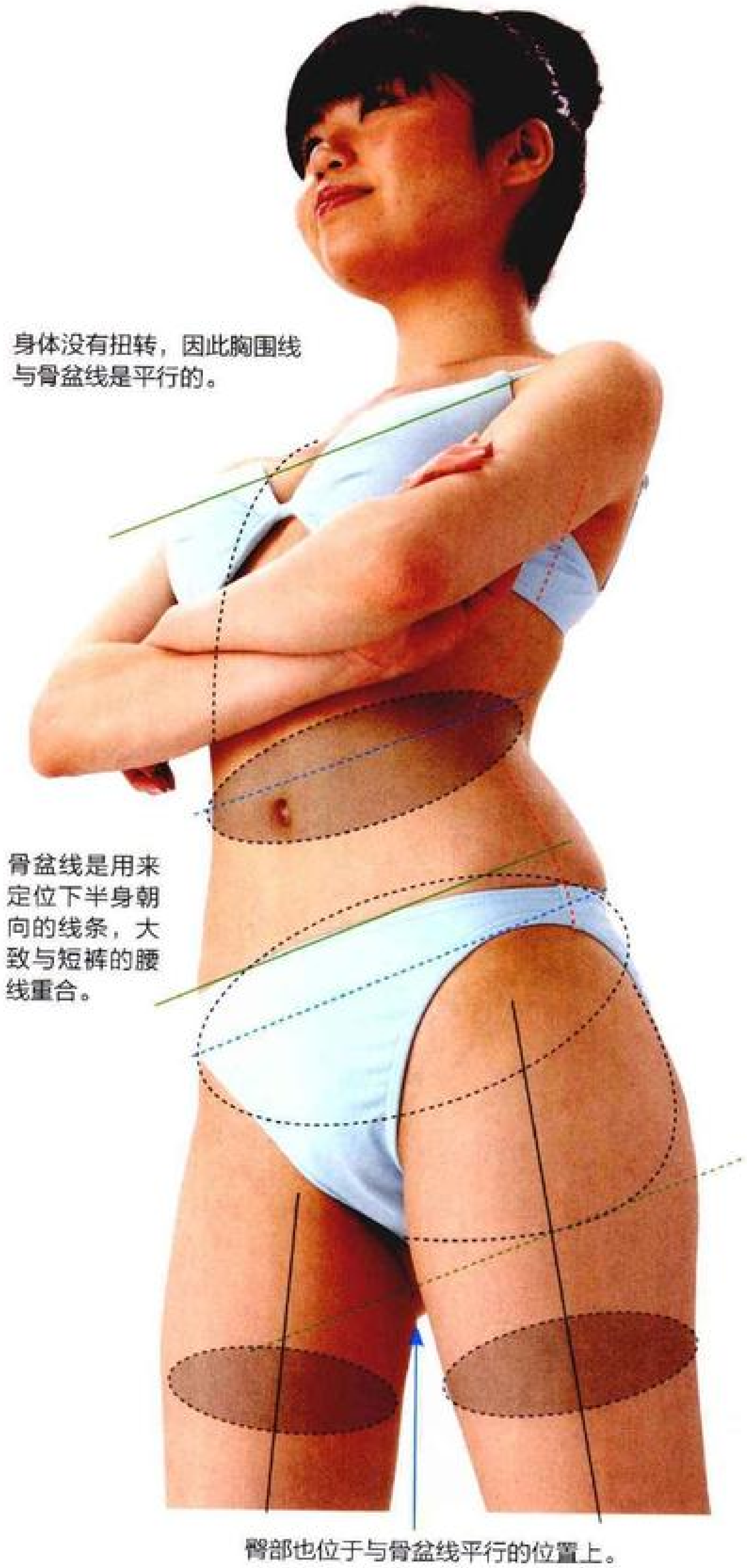


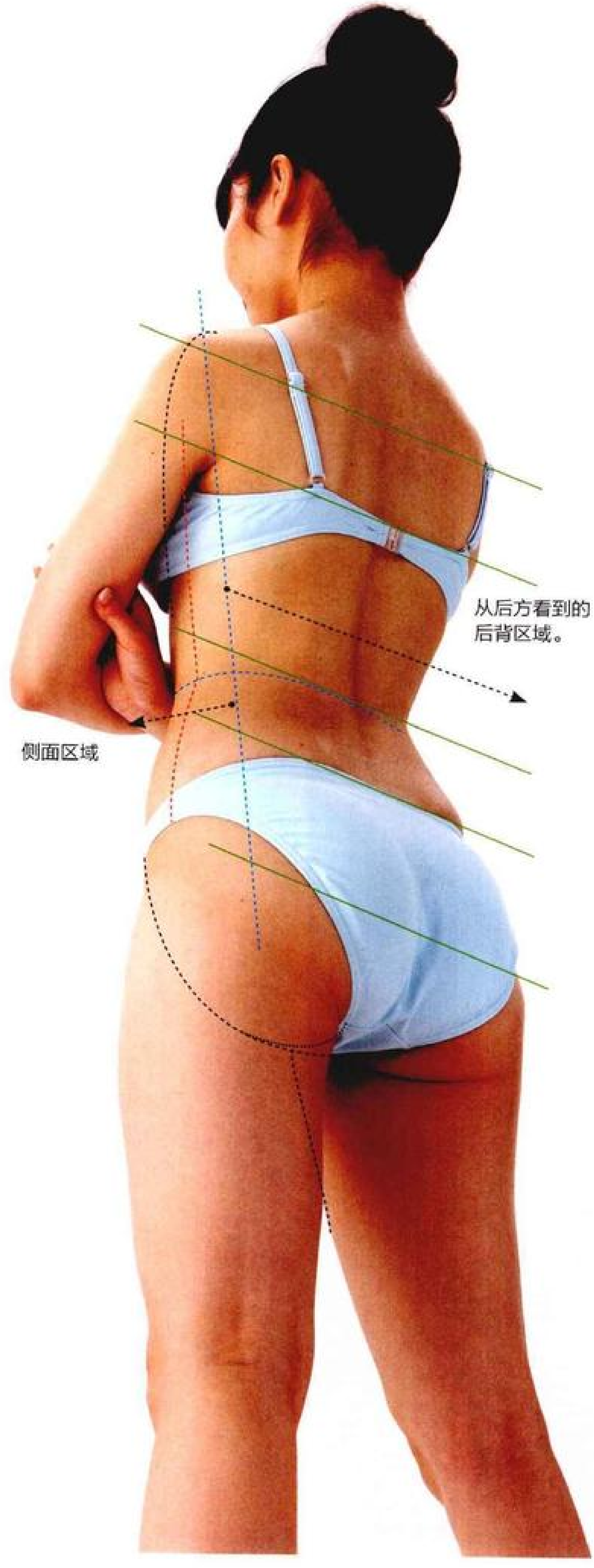



鞠躬时抬起头的话，
脖根处可以被假想
为一个正圆形。
就像戴着条
项链一样。


双手垂放前方，
背部因此呈现
出曲面。

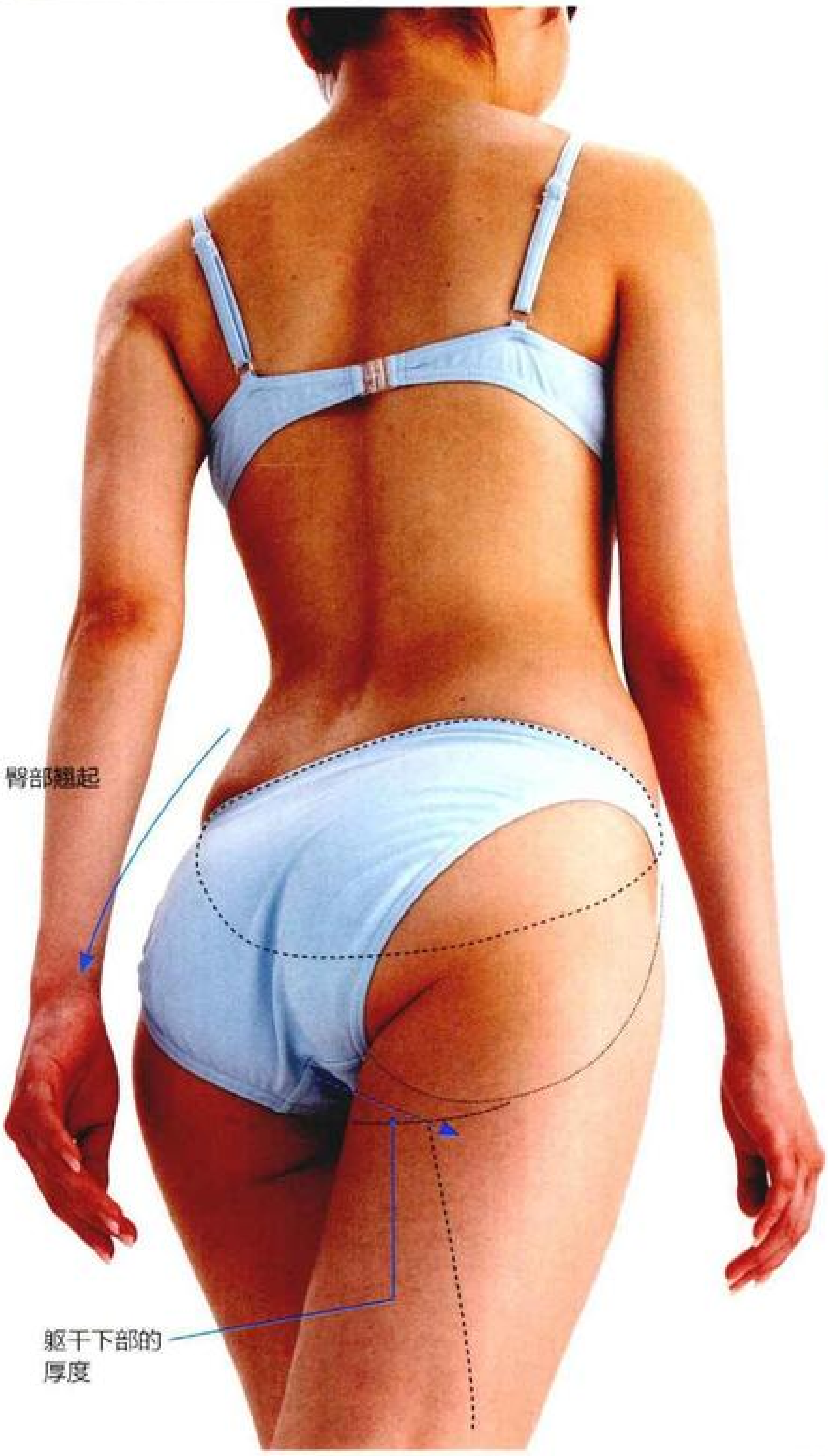
掌握仰视图中身体的厚度

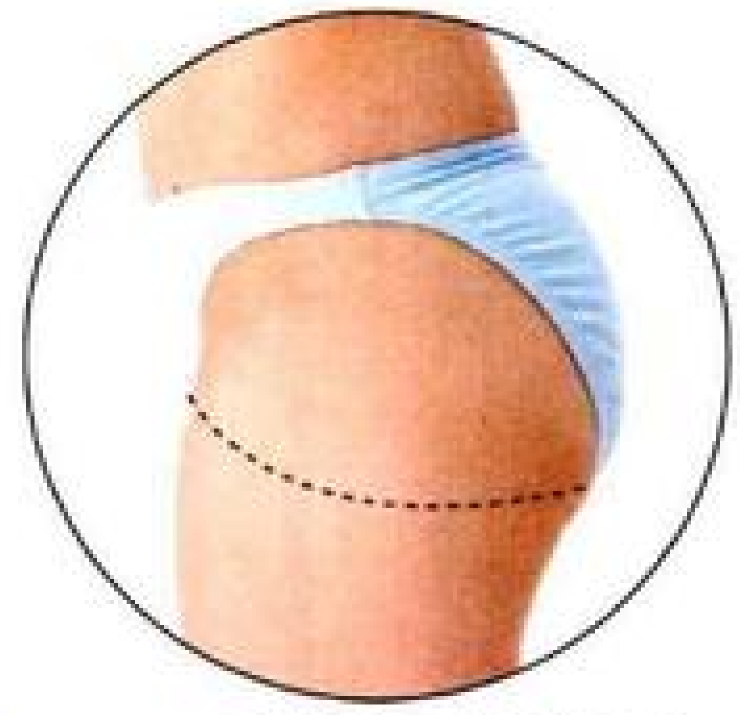




臀部、腿根的绘制

通过掌握臀部凸起度和宽度，得到身体的厚度。



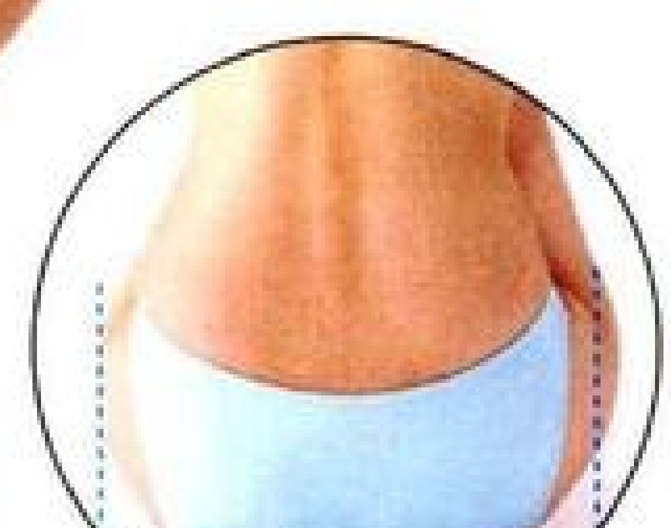


正常视角下的侧面图





俯视角度下的侧面图。臀部的翘起和形状轮廓非常明显。





从后绕至前方的曲线，反映了身体是由立体曲面组成的事实。



短裤的曲线如实地反映了身体的曲面和厚度。有意识地去绘制短裤裤腰和裤边处的圆形曲线，就能慢慢地培养起对身体厚度的直观感。

颈部 …与身体的联动

掌握颈部外形

颈部是连接头部与躯干的筒（圆柱）状部位。这里我们要观察典型角度下颈部粗细与轮廓的变化。

从侧面和正侧面看，颈部是圆柱体；从正面和背面看更像是基座。还要留心颈部和肩部相连处的斜方肌。

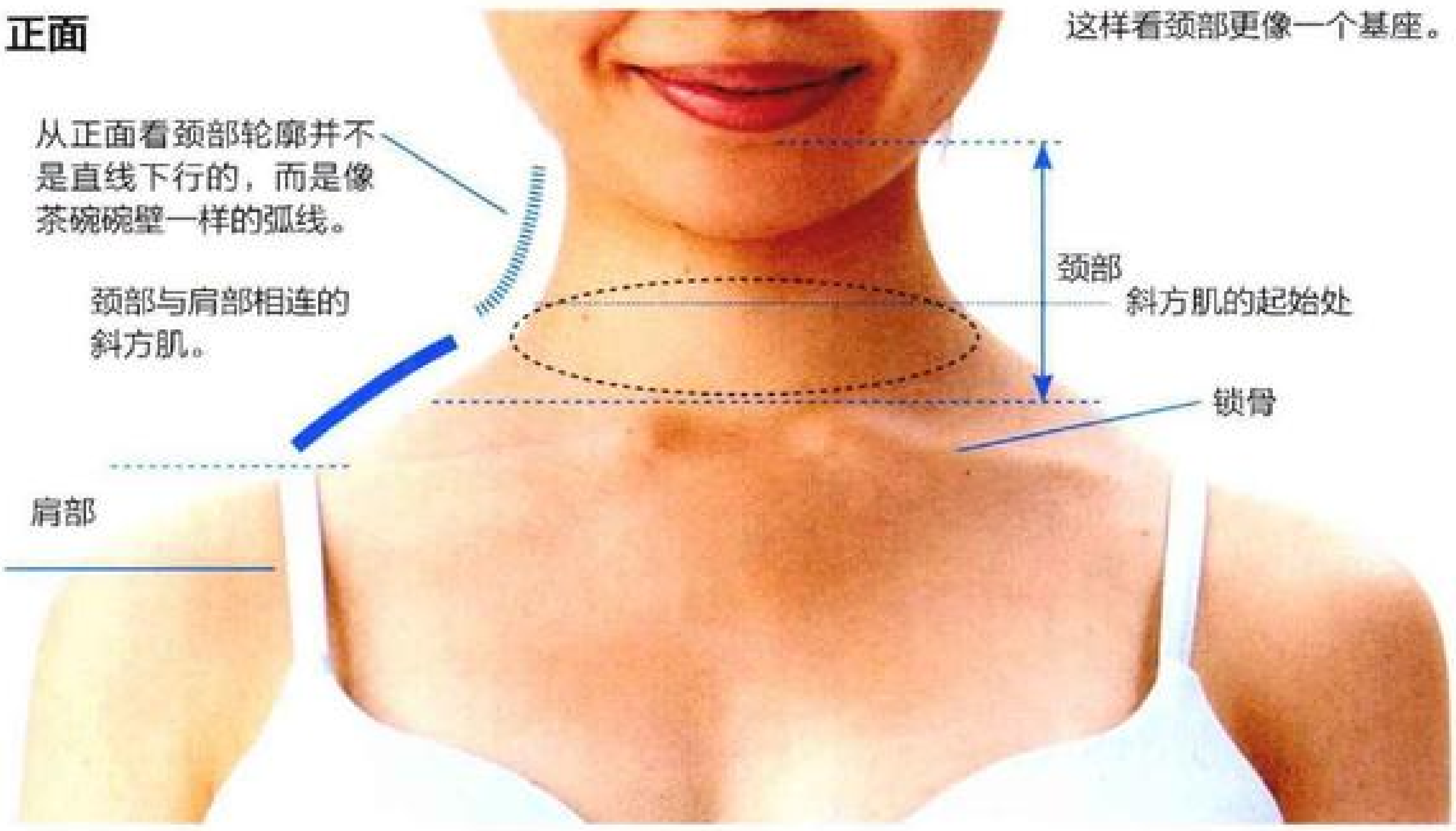


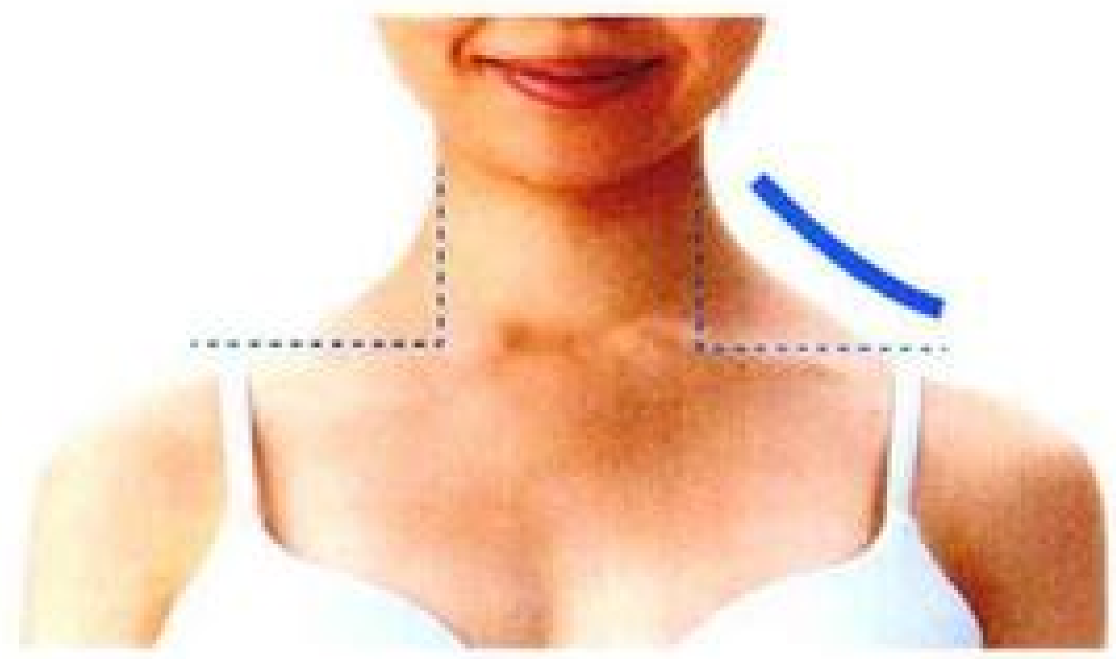
从侧面看，颈部显得更长，看起来更接近圆柱体。



正常视角（45° 侧面）的抱臂姿势。

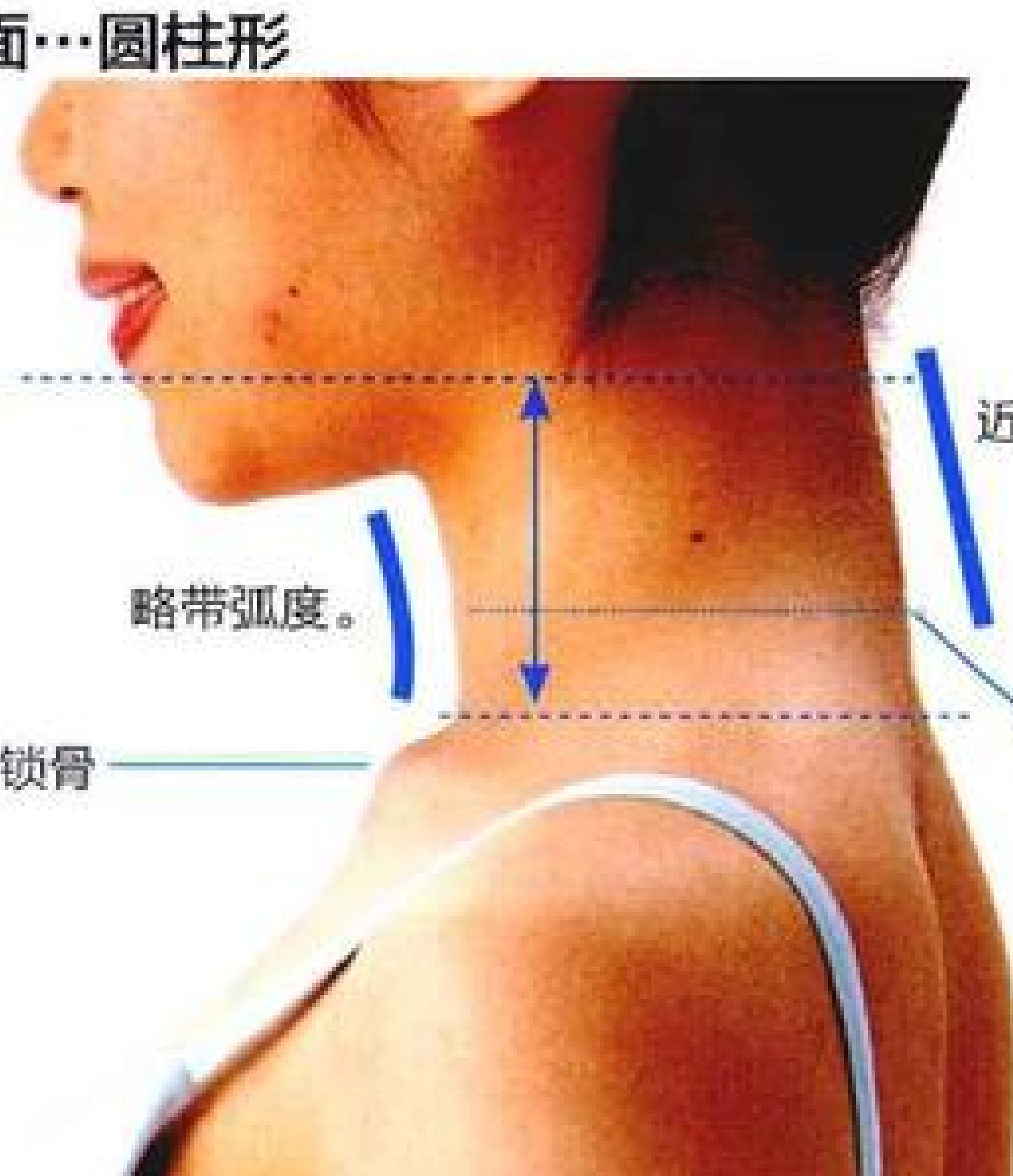
正面





可以先画出颈部直线草图，再加上斜方肌的线条。要是省略了斜方肌的话，人物看起来就会像是变了形的人偶一样了。

正侧面…圆柱形



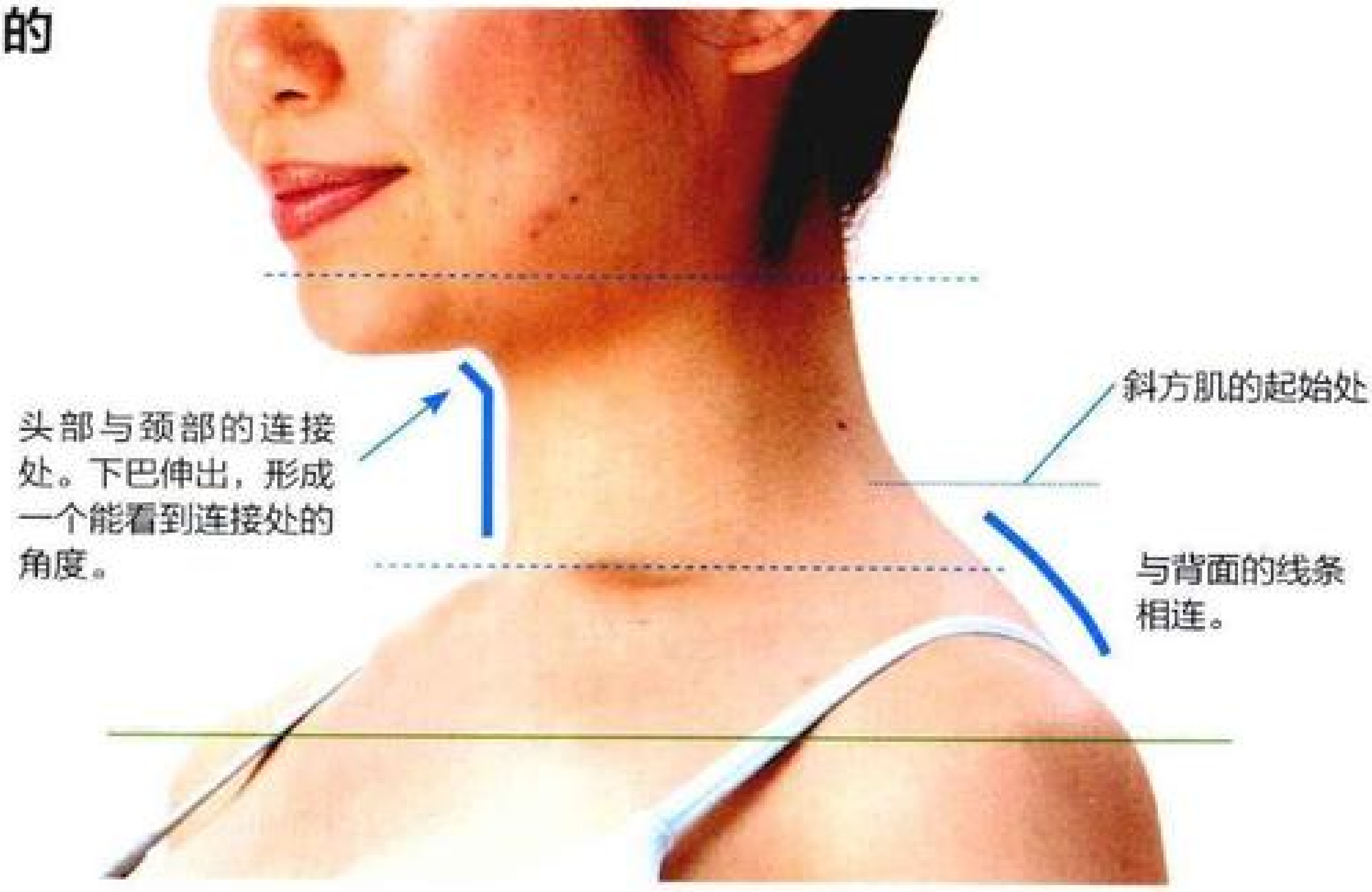
背面…基座形



●从影响肩周线条的颈部来观察斜方肌的连接作用

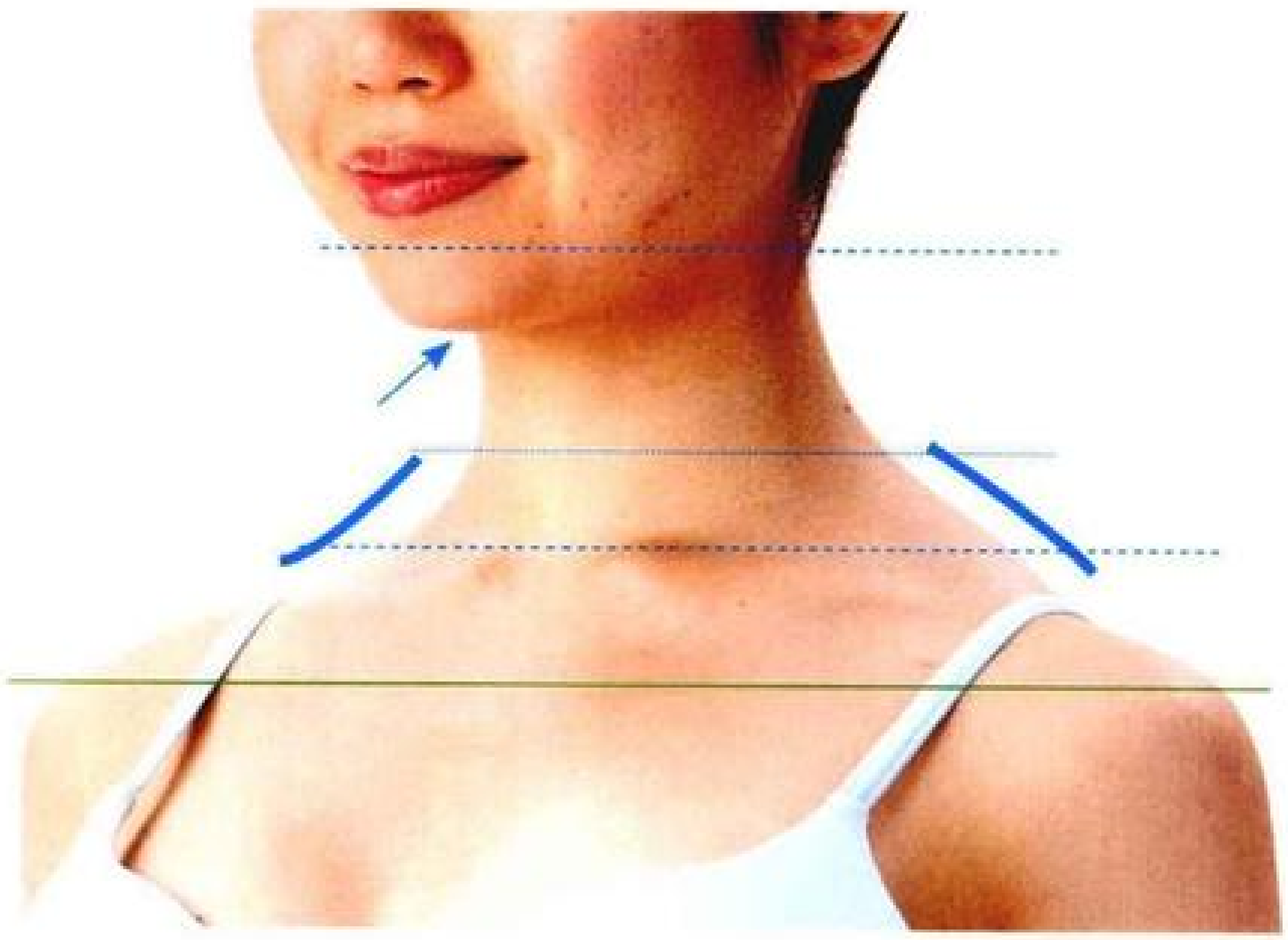


75° 侧面





45° 侧面

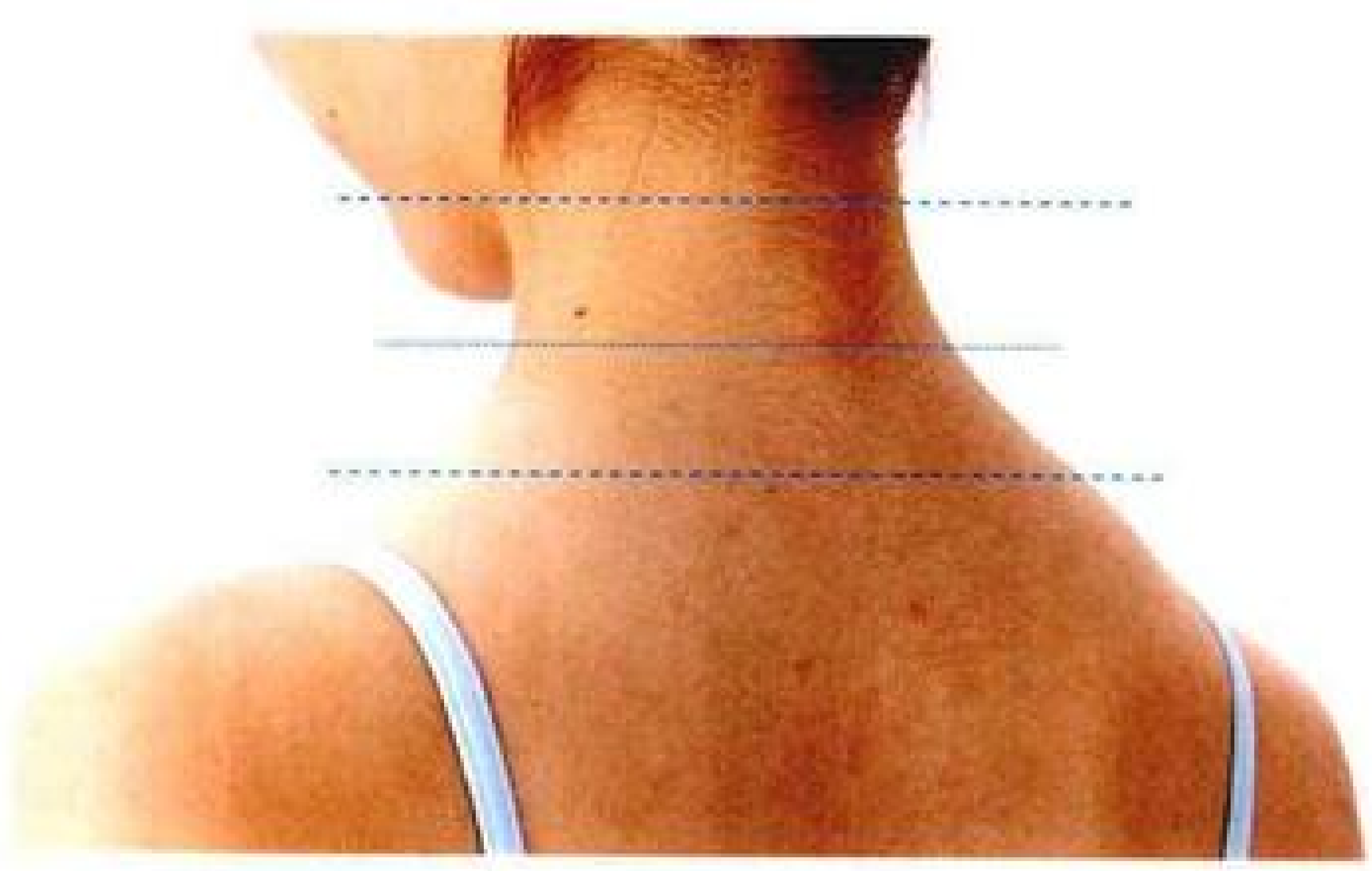




背面45° …基座形

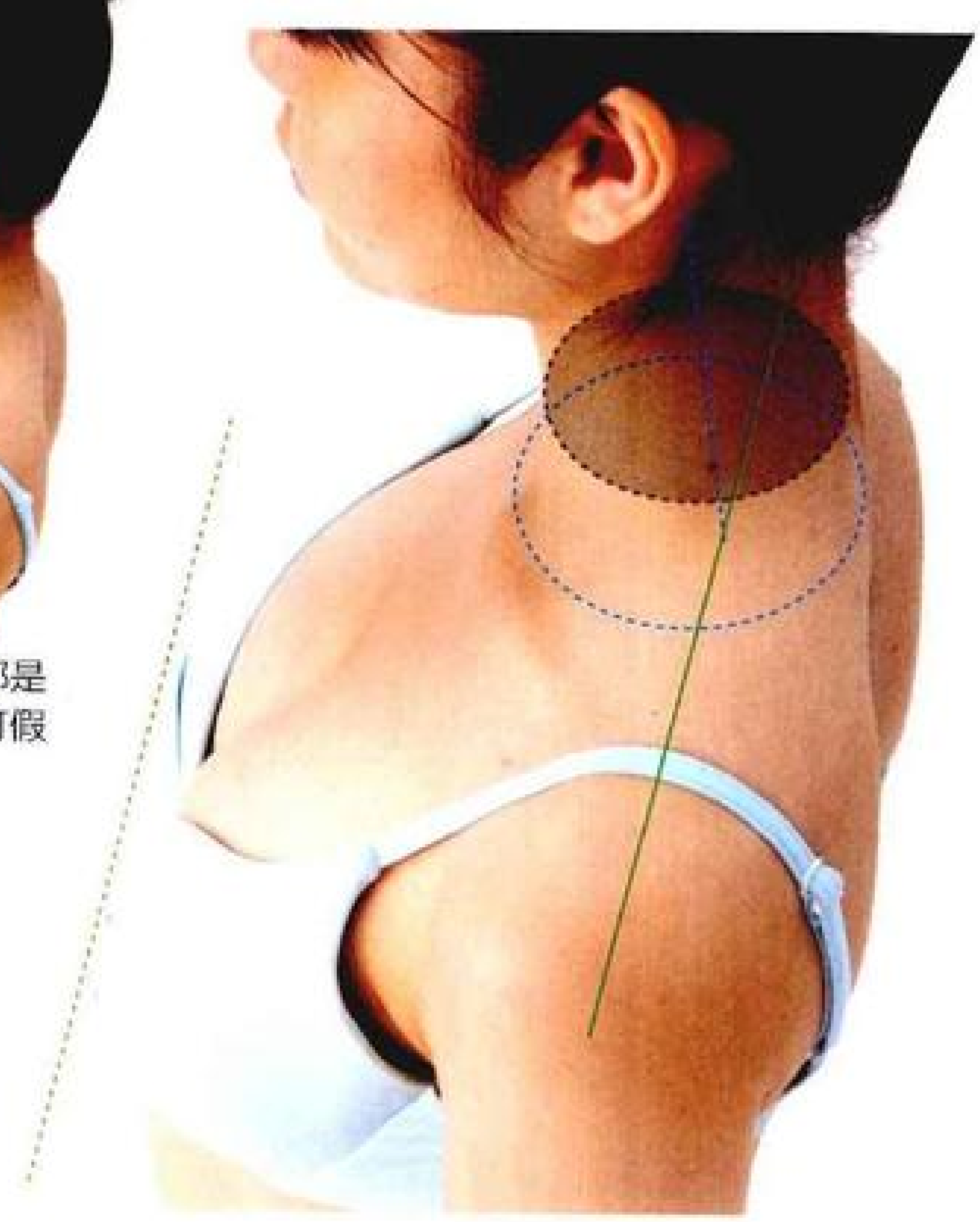


颈部的轮廓并非笔直的。





从俯视角度看，颈部是圆柱形的。脖根处可假想为圆形的截面。



颈部动作

头部可做出多种动作，左右、上下、斜向、前后扭转等等，活动范围极大，但单纯头部的动作很少。多数情况下，头部动作都是和上身甚至全身的动作无意识联动的。

左右扭转

● 正面

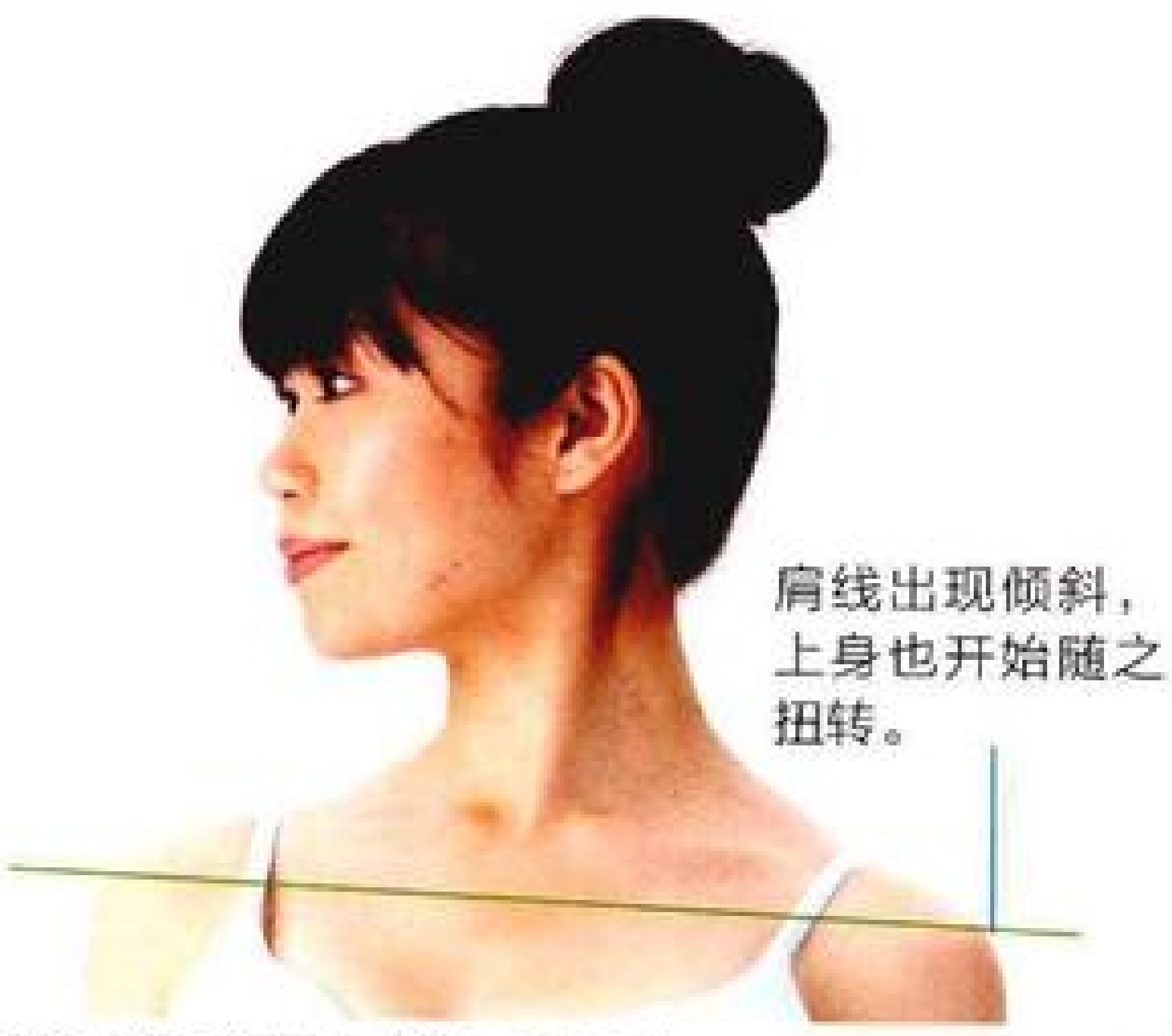


正面（0°） 静止状态。看不到脖筋，肩线呈水平状态。


45° 侧面 脖筋显现。



75° 侧面 更大幅度地扭转颈部，脖筋更加明显。



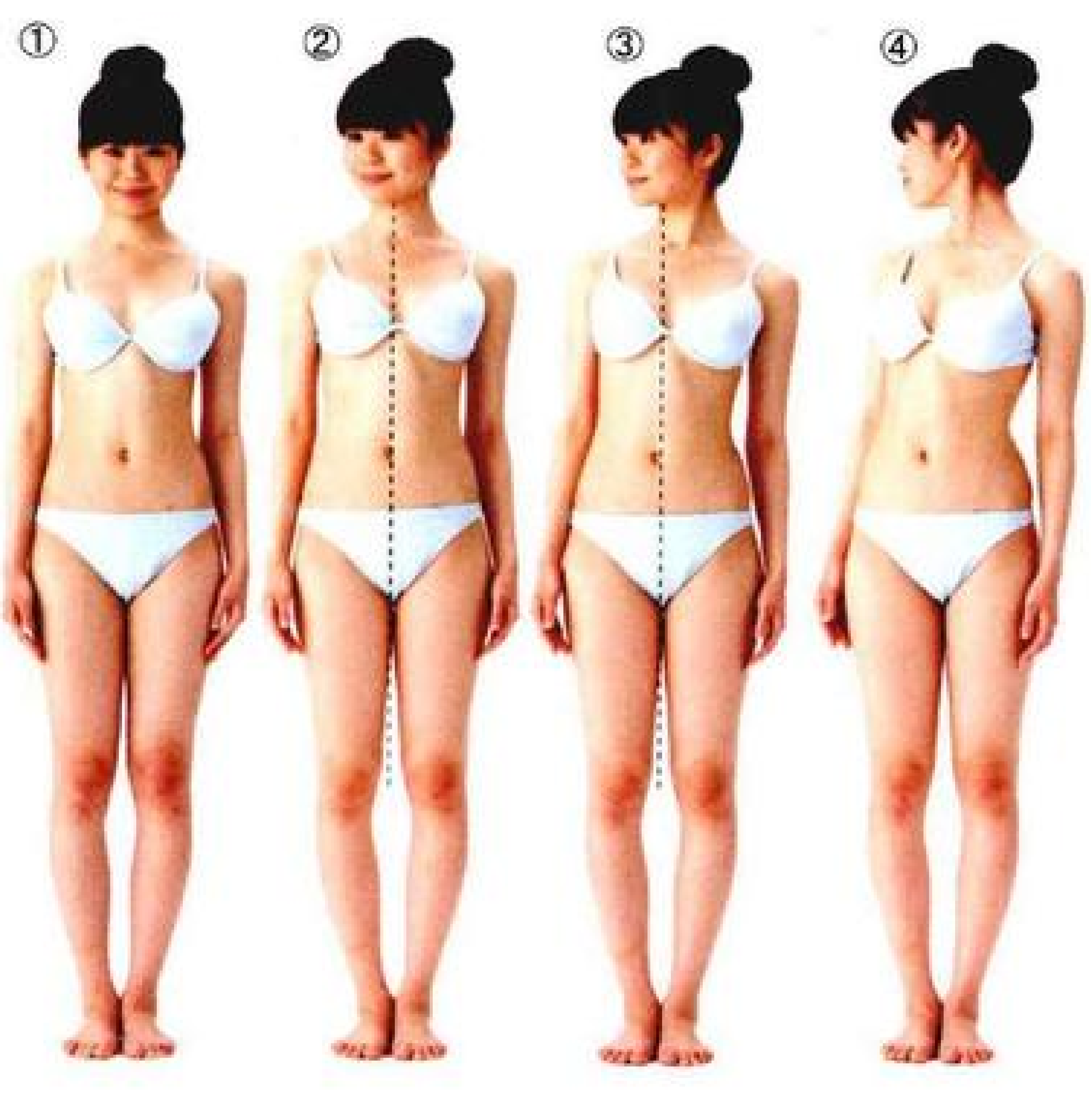
80° 侧面（基本成为正侧面）


正侧面（90°）



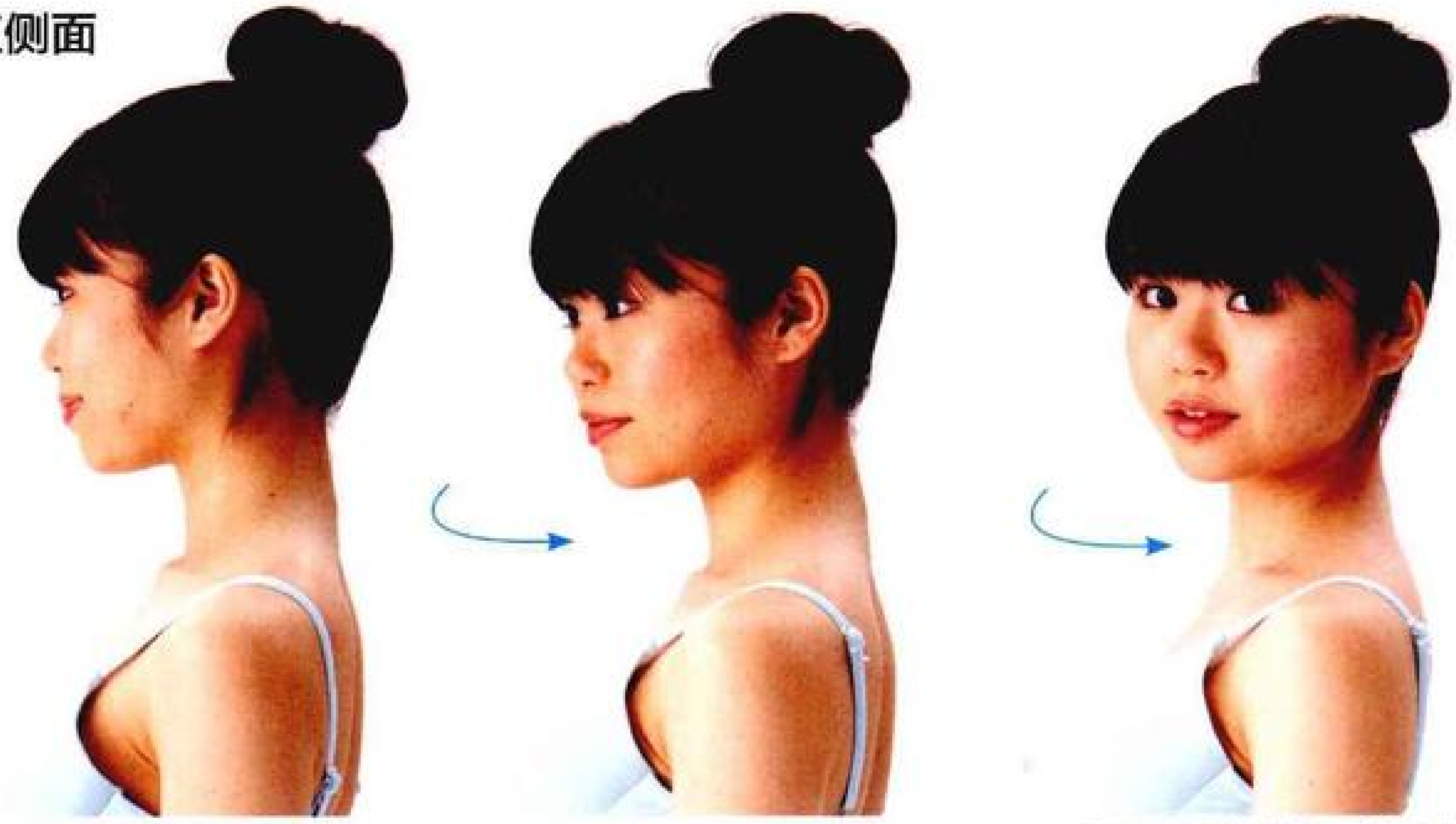
向后看（100°）

脸部完全侧转时身体也跟着扭转





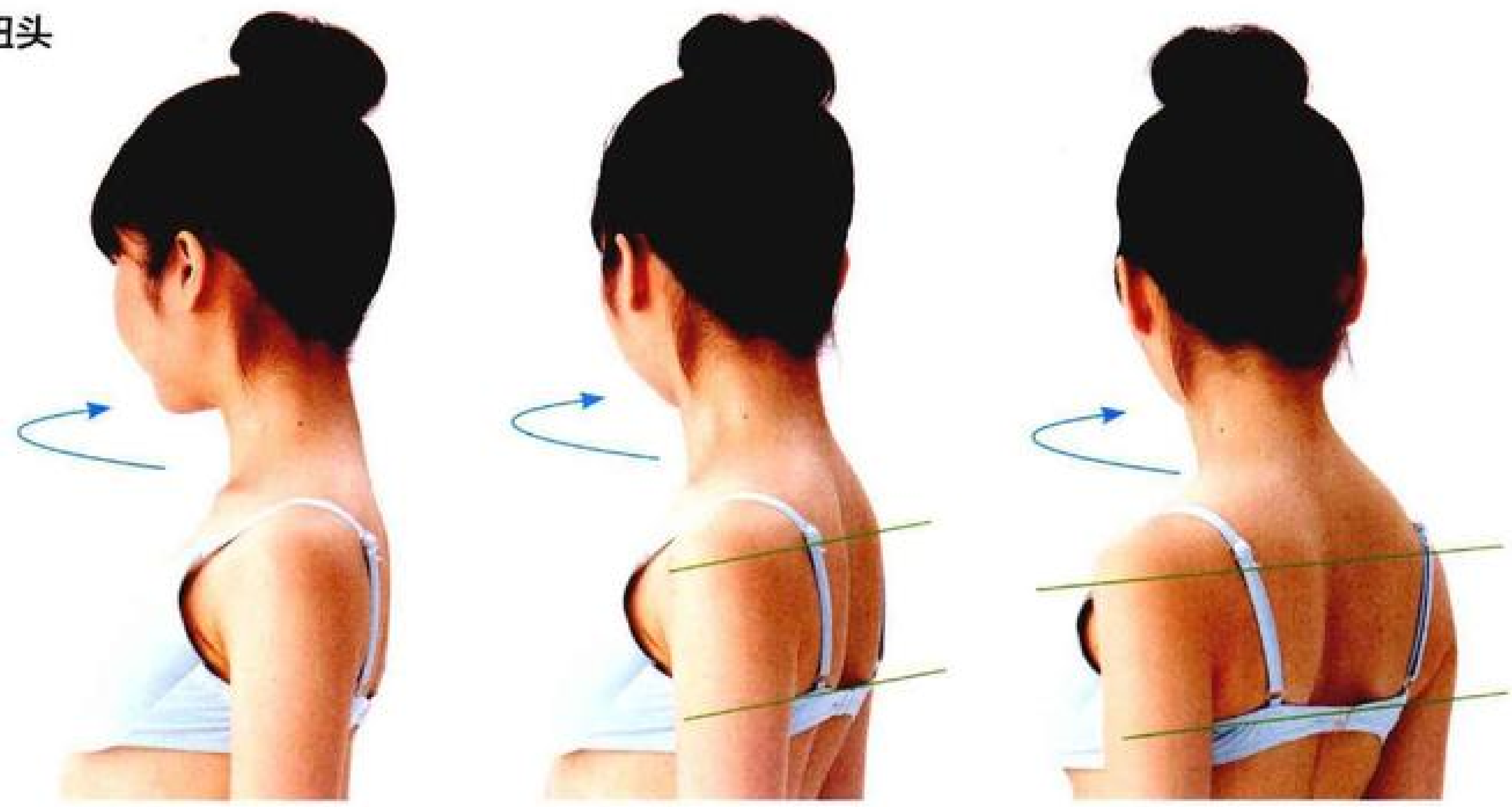
● **正侧面**



0°　颈部看起来是圆柱体。

45° 侧面　颈部轮廓开始略微向“基座”形变化。但还看不到脖筋。

向另一侧扭头





● 背面

①



正后方。颈部是基座形的。

②



左右长度
有所不同。

③



颈部轮廓开始向
圆柱形转变。

上身开始扭转。

④

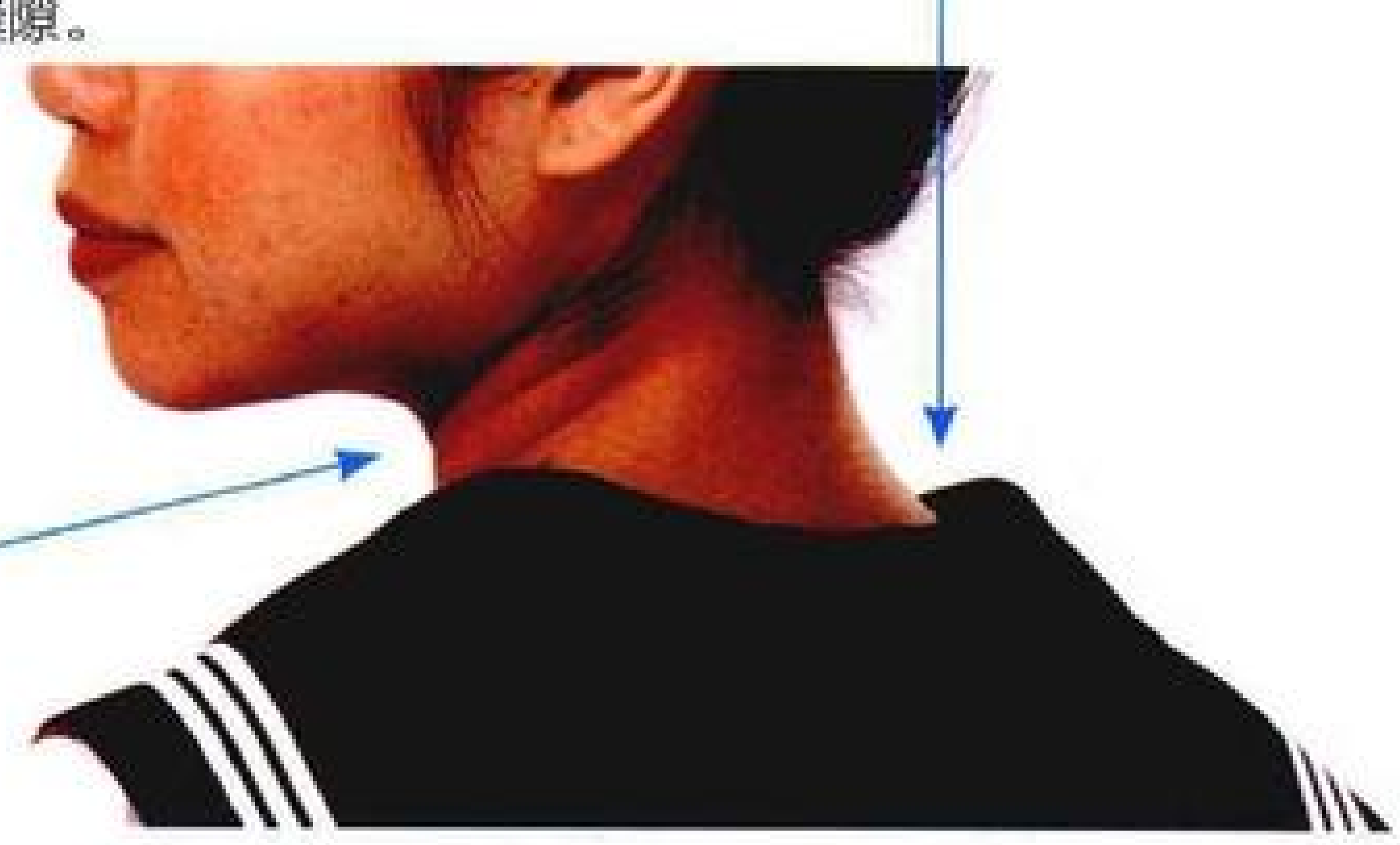


头部与颈部连接
处出现了皱纹。



颈部与衣领之间产生
缝隙。

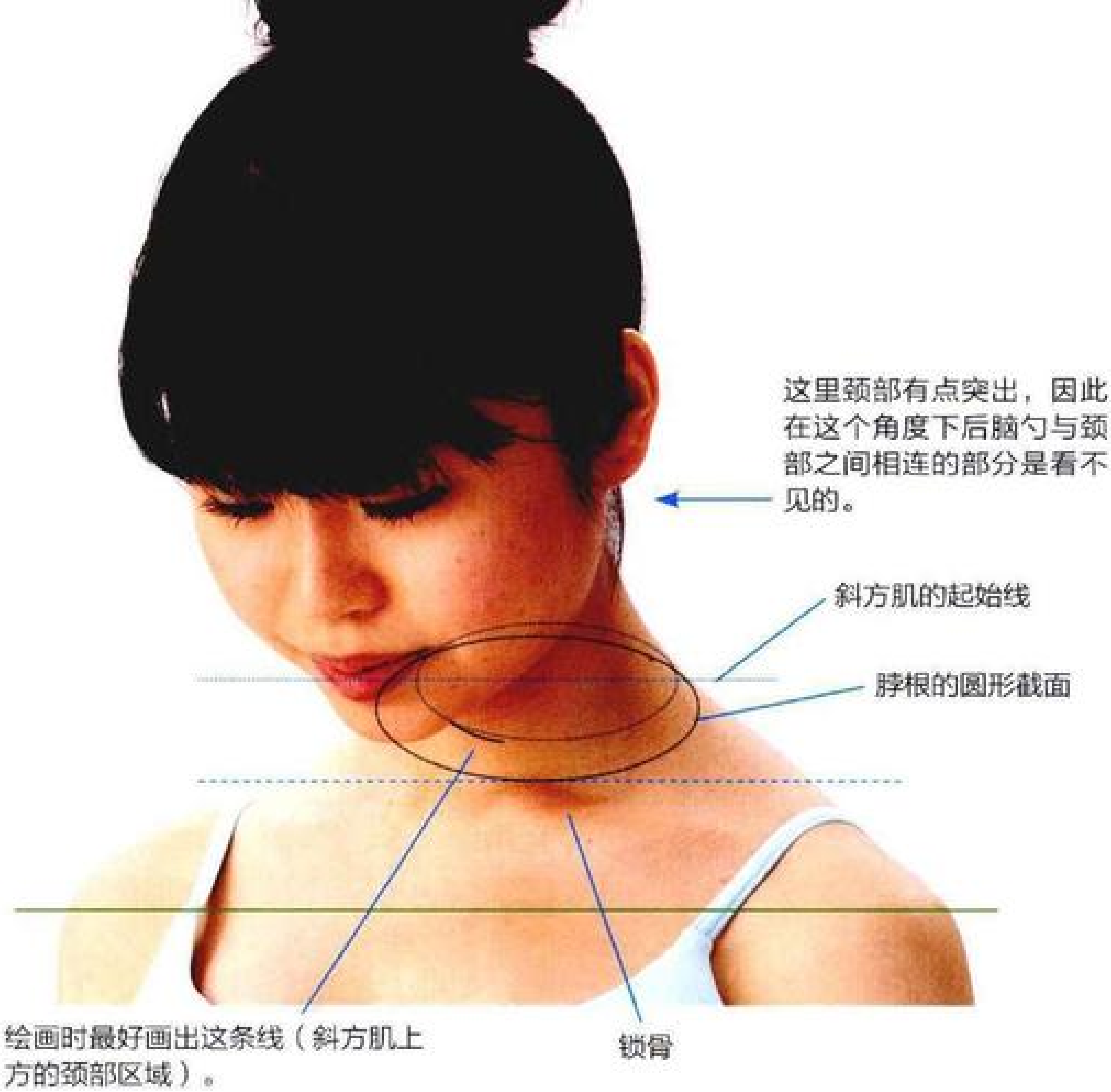




即使穿着比较宽松的衣服，也会因为衣
服对身体的压迫而产生较深的皱纹。

失望地垂着肩膀





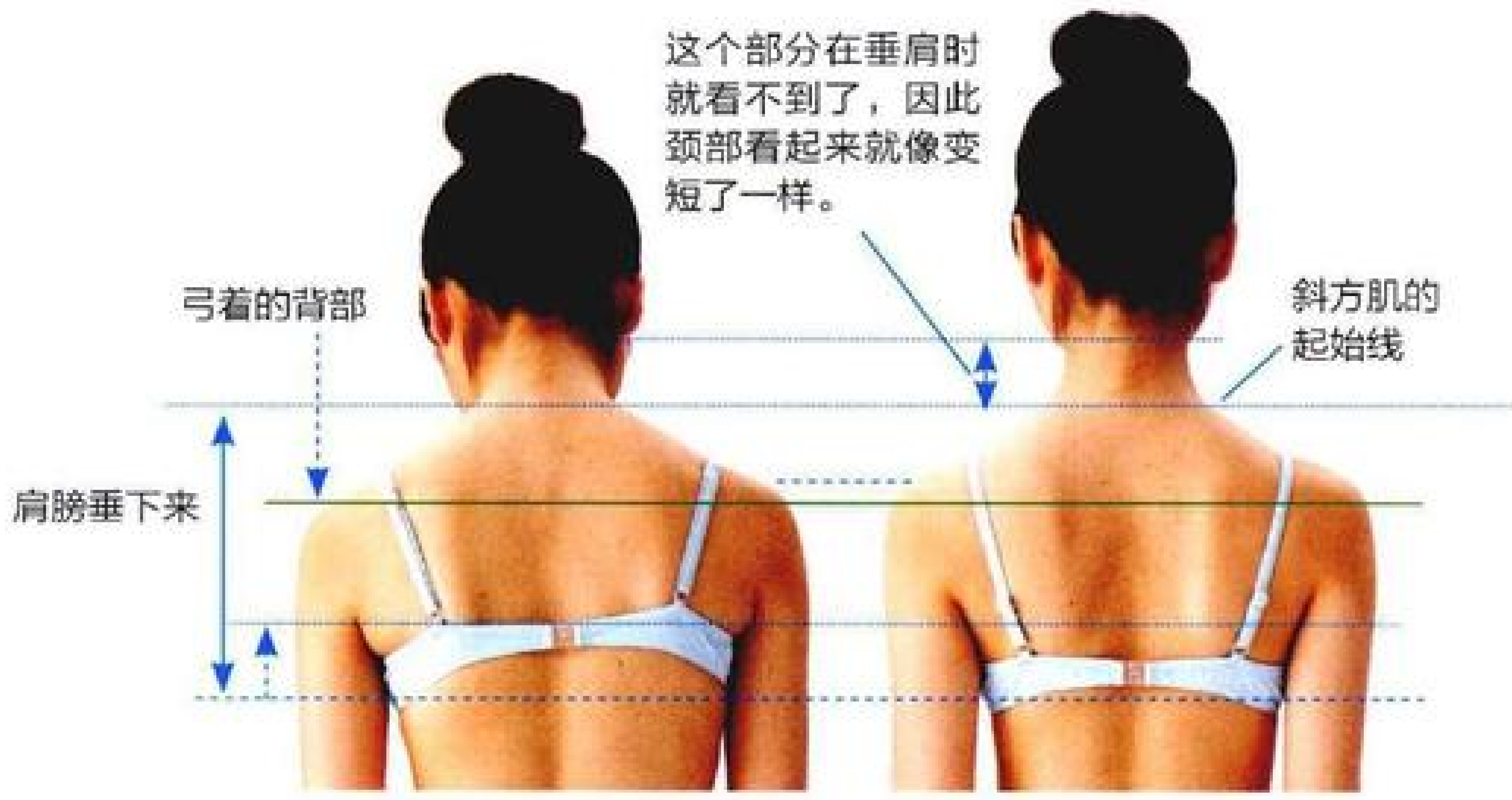




没有力气，背也弯了下来，这种垂肩拱背的姿势看起来显得非常失落。



失落的姿势特征是松散。弯曲的膝盖、凸起的小肚子、弓着的腰……





抬头 ~ 头部转动



正面（0°）



45° 侧面　能清楚地看出颈部与耳后和后脑勺之间的连接。



75° 侧面　浮现了较粗的脖筋。

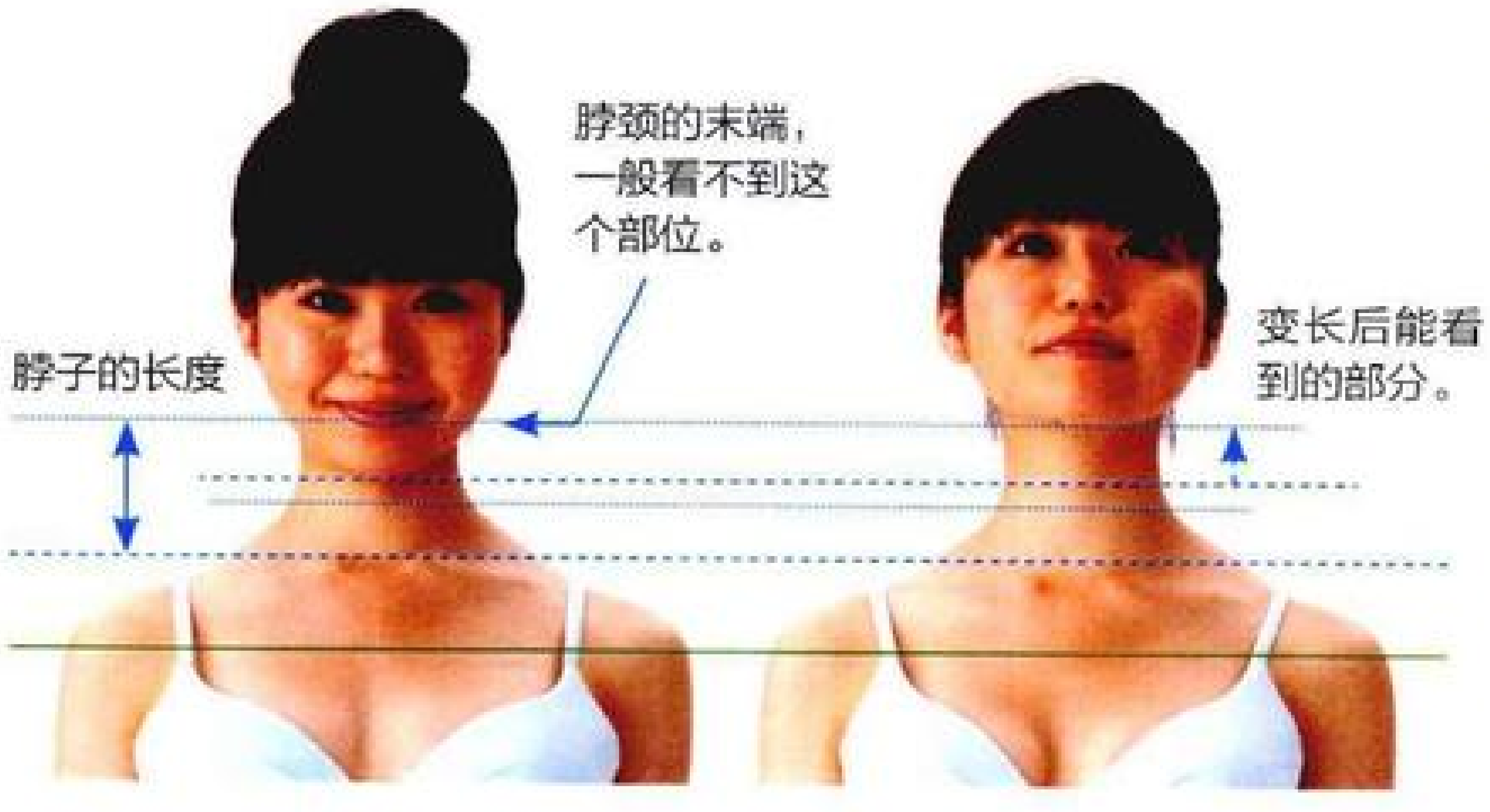


正侧面（90°）　颈部看起来更细更长。



向身后斜上方看去。上身扭转，在后脑勺可以看到挤压出的皱纹。

● 与平常状态作个比较



扭转



低头 ~ 头部转动



颈部外形像
一个基座。

正面（0°）



45° 侧面　颈部与后脑勺相连的部分被脸部轮廓挡住看不见了。



75° 侧面　浮现较粗的脖筋。同时因为低头时脖颈收缩，喉咙处被挤压出现了皱纹。



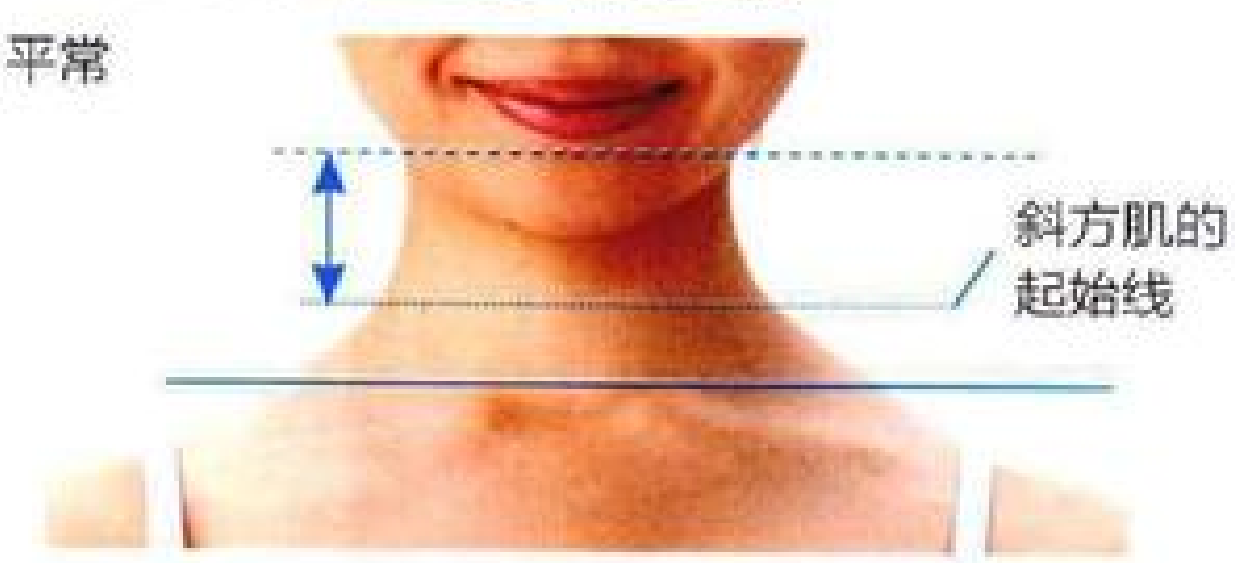
正侧面（90°）



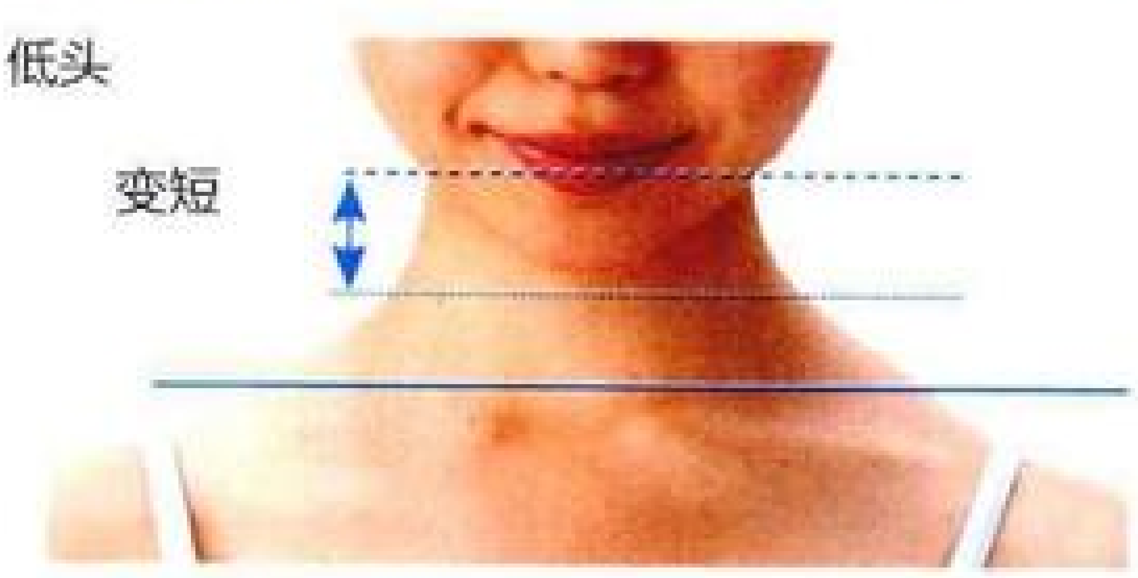
向身后斜下方看去。脖筋在喉咙处勾勒出了颈部轮廓的线条。

● 与平常状态作个比较

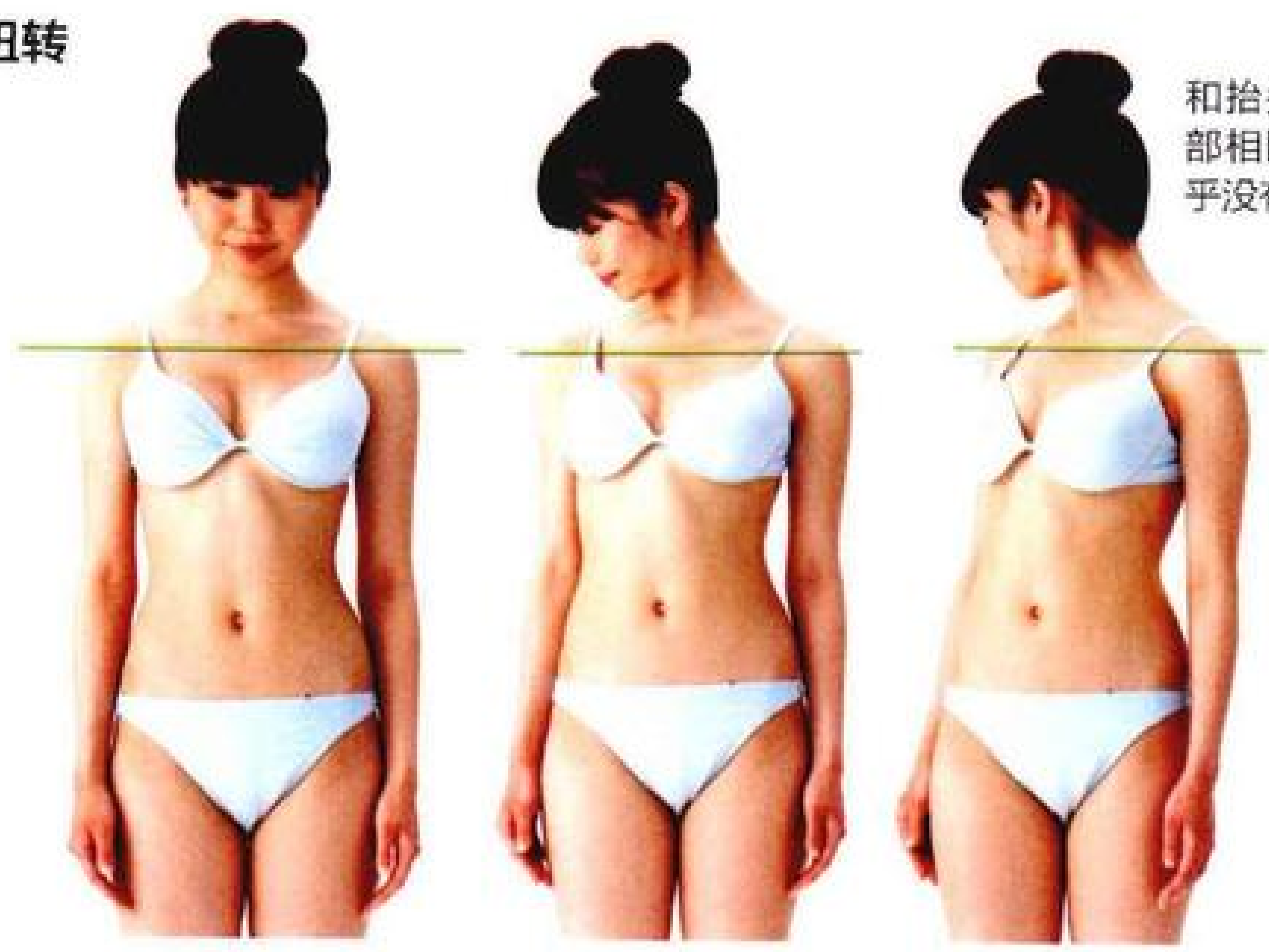
平常



低头



扭转



和抬头并转动头部相比，身体几乎没有偏转。

回头看

●垂首时回头看



微微低着头的样子。这时喉部会出现一些细纹。

90° 正侧面



喉部纹理加深，颈部中间也开始产生细纹。

上身向正面扭转。另一边的肩带变得更细了。

75° 侧面





微微抬起下巴的时候，喉部的线条基本没有变化，颈后的线条稍微直立起来。

颈部上的纹理变长，并向中间靠拢了。

上身向正面扭转，另一边的肩带变得更细了。

45° 侧面

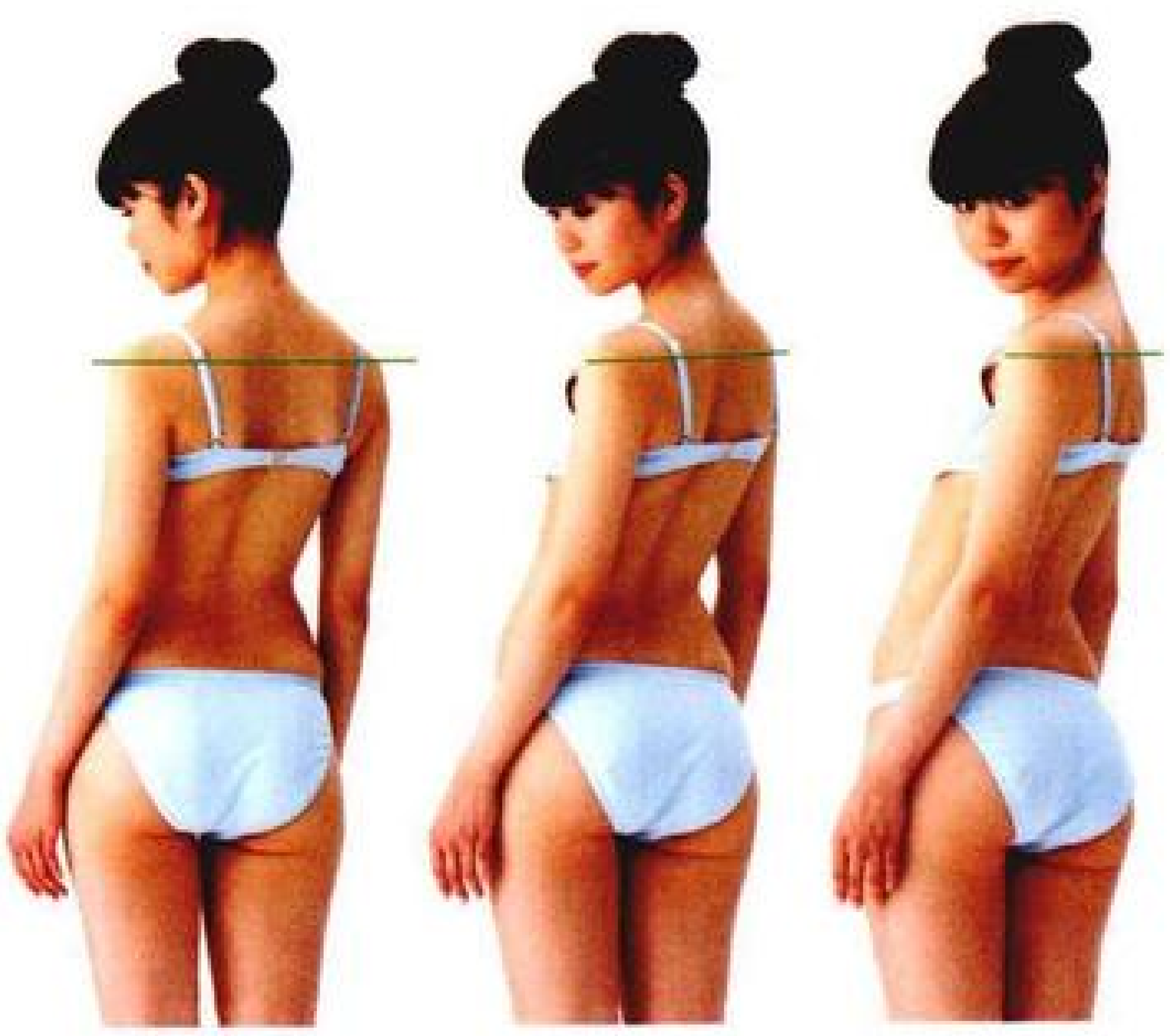


颈部的自然弯曲。

这个角度颈部看起来比较粗。在绘画中调整一下喉部线条，让颈部显得细一些也是可以的。

颈线与脊椎线相连，使后背有所变化。

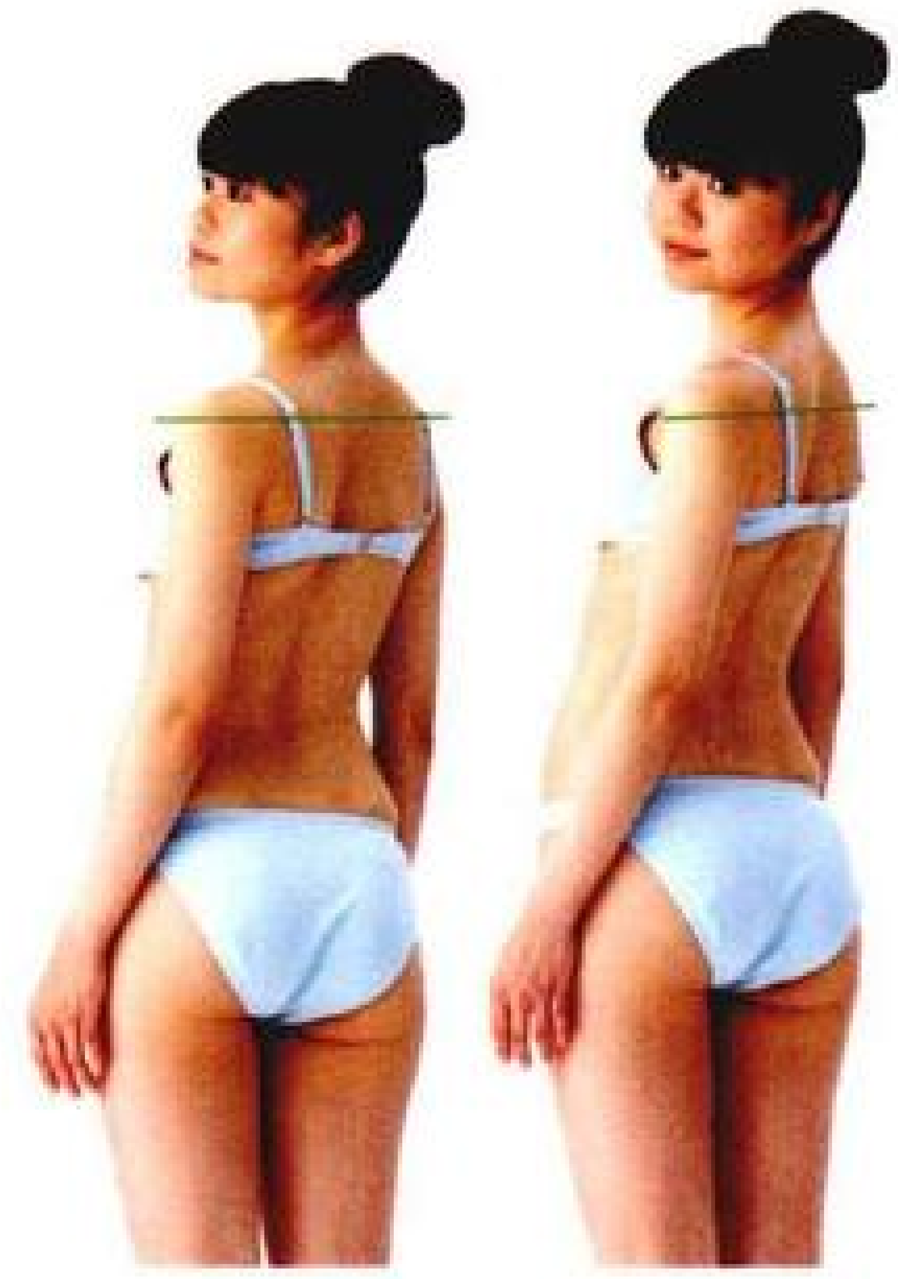
内衣肩带一侧已经完全看不到了。



●抬头并回头看







75° 侧面　颈部中央的纹理是由于肌肉收缩造成的，不很明显。颈部的轮廓显得比较纤细。

45° 侧面　喉部线条是笔直的。颈部的纹理很清晰。颈部轮廓显得比较粗。

●一边扭转上身一边回头看





颈部轮廓看起来像一个基座，但显得比之前要长。



收紧下巴。颈部轮廓产生了一些变化，皱纹也加深了。



身体正对侧面，面部正对前方的状态。

●转身之前的回头动作



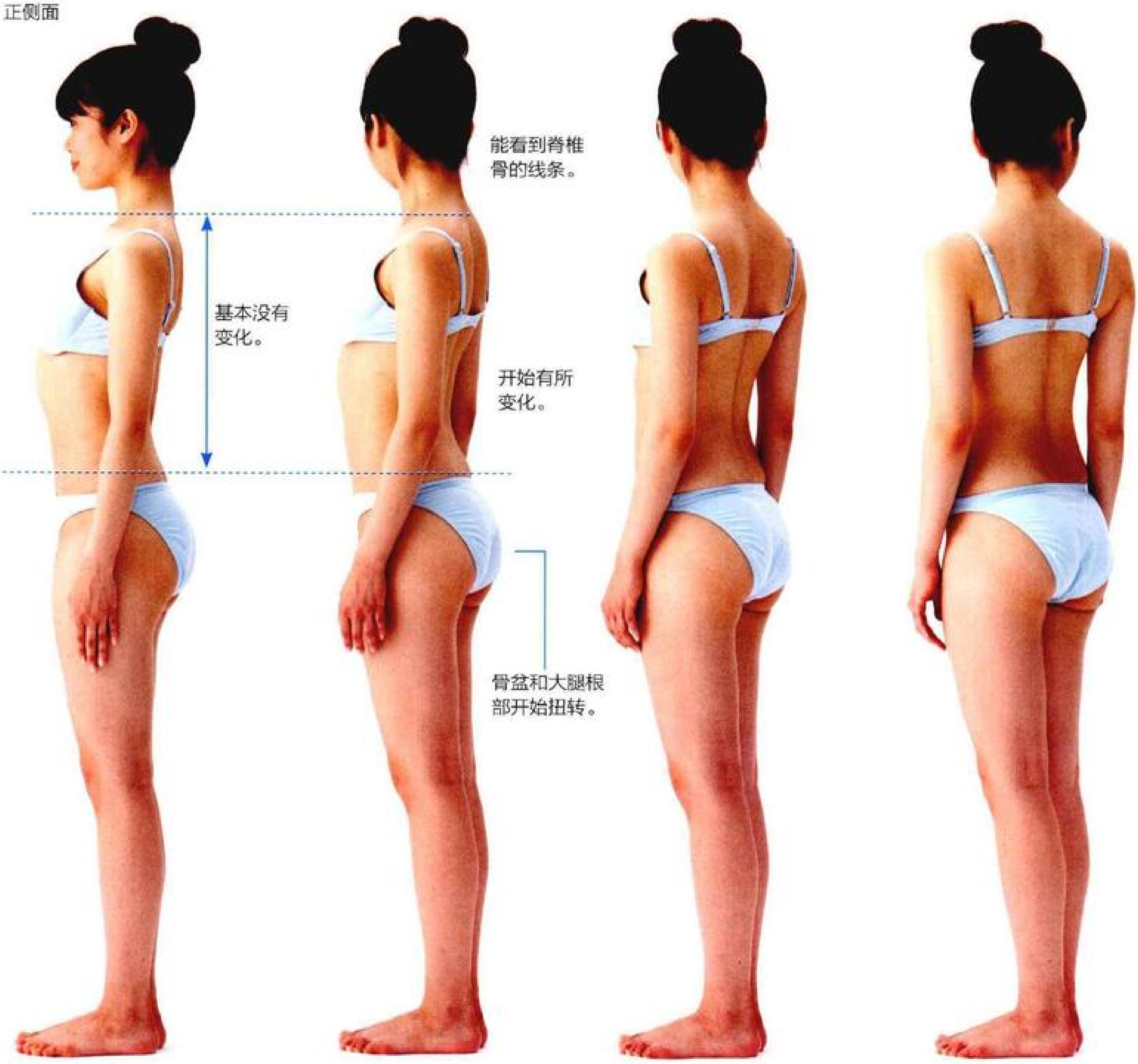


45° 侧面　颈部的皱纹沿着面部倾斜的方向伸展，所以被叫做扭头纹。

● 脚部不动的回头动作

颈部和身体的扭转是联动的。

正侧面





75° 上半身正对侧面。

45° 颈部看起来较粗。

背面 颈部线条更加纤细。

25° 要把握好斜方肌与颈部的线条，以及面部轮廓。

颈部曲面上显现
出的皱纹。



颈线要越过下巴线。



转身时为了保持
平衡，要改变膝
盖的姿势。

转身直到脚踝
都有所动作。





要注意这条线。它使
头部与颈部周边的立
体感更加鲜明。

45°

75°

90°

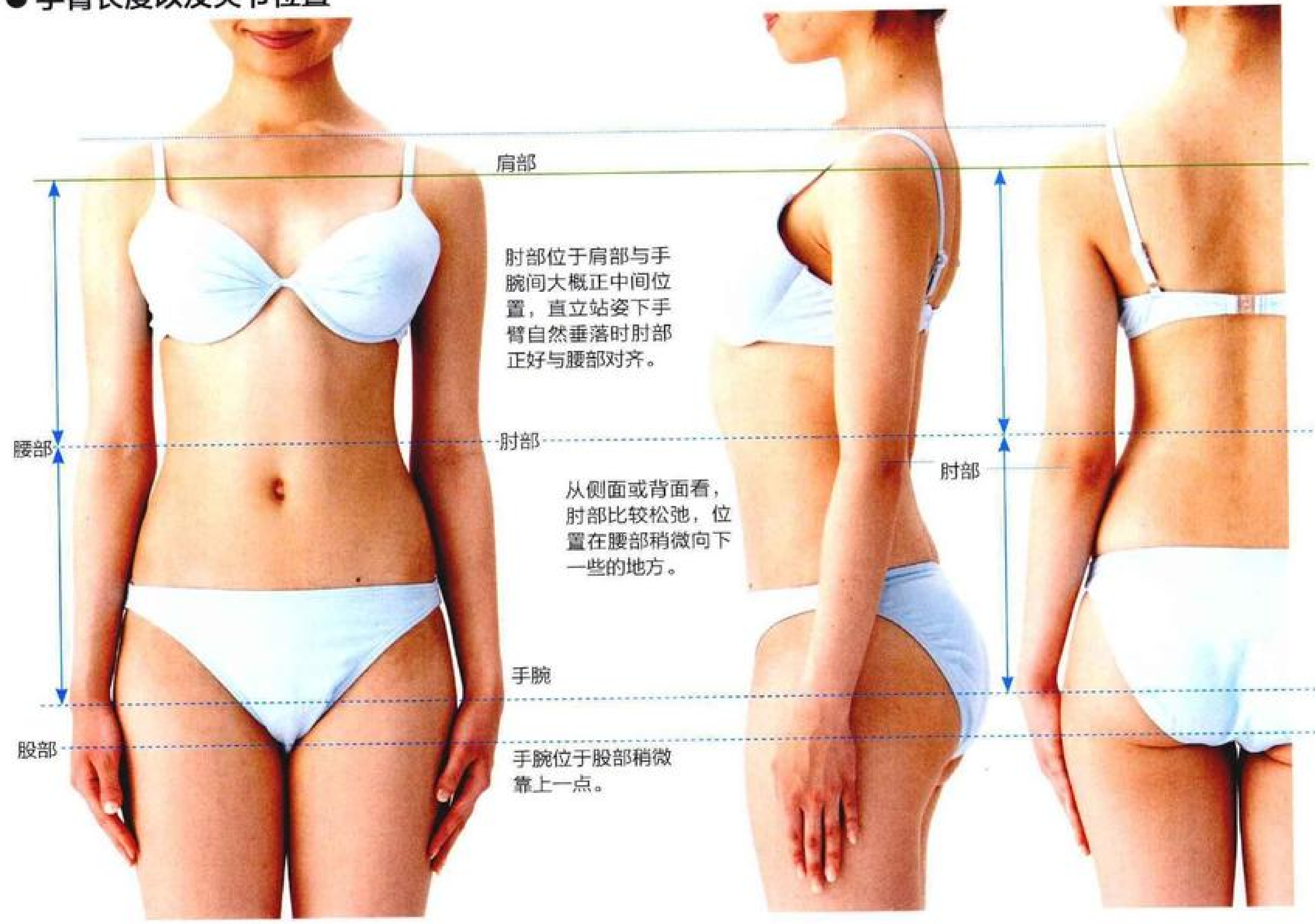
肩·手臂·手

手与手臂相连，而手臂又通过肩部与身体相连。相连部分（也就是关节）并不是独立存在的。如果能系统掌握关节的周边部位以及身体全局的关系，就能学习到动作以及外观轮廓的变化原理。

手臂的动作与肩膀

首先，在普通的垂手站立姿势下，与躯体部分互相结合来学习肘、腕的位置与长度，以及手掌的大小等结构。

● 手臂长度以及关节位置



● 手臂动作及锁骨

锁骨与肩部相连。举起手臂时锁骨仍然保持着大体水平的状态。



手臂斜着伸展开（手叉在腰上）



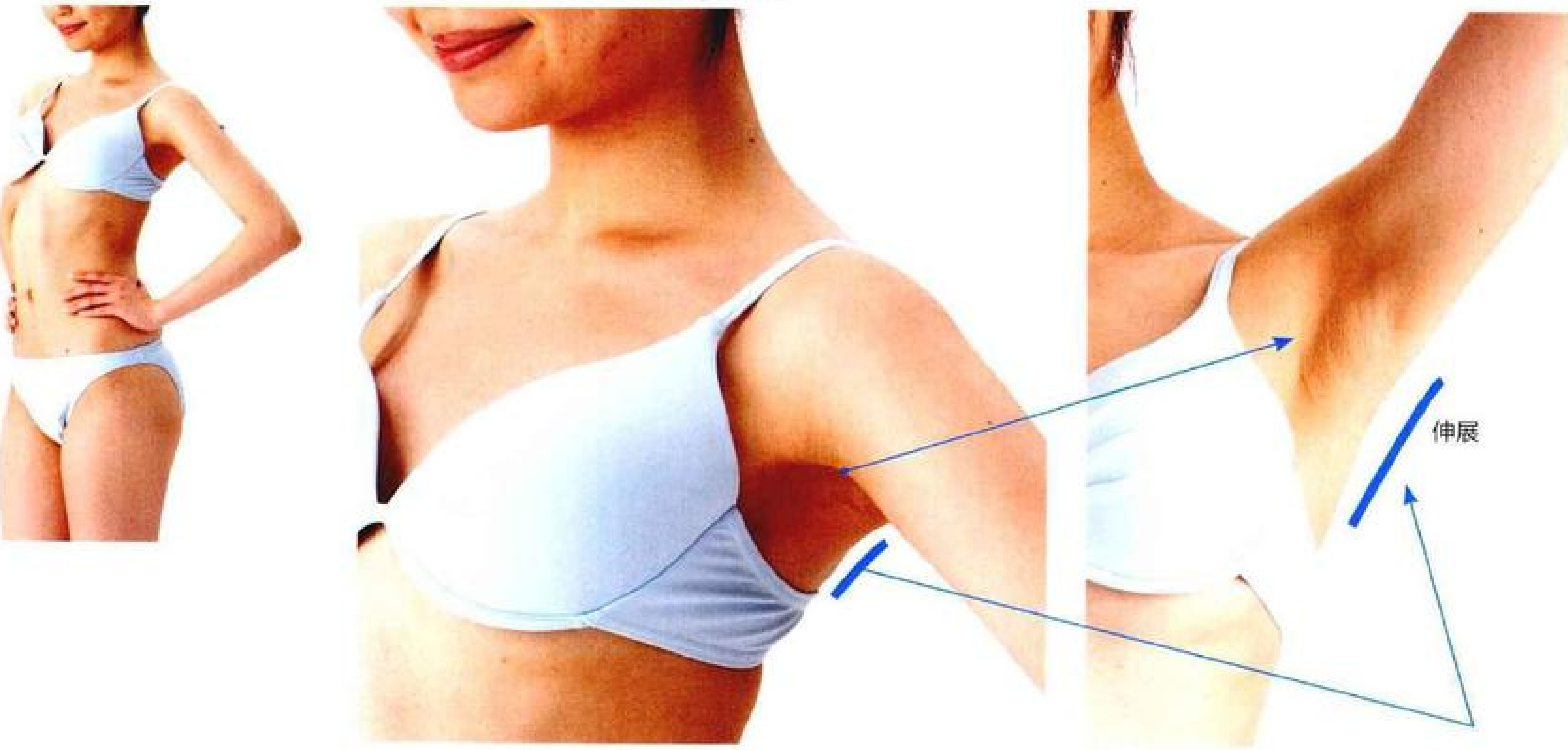
手臂水平抬起



举起手臂

● 腋窝与肩部周边的形态变化

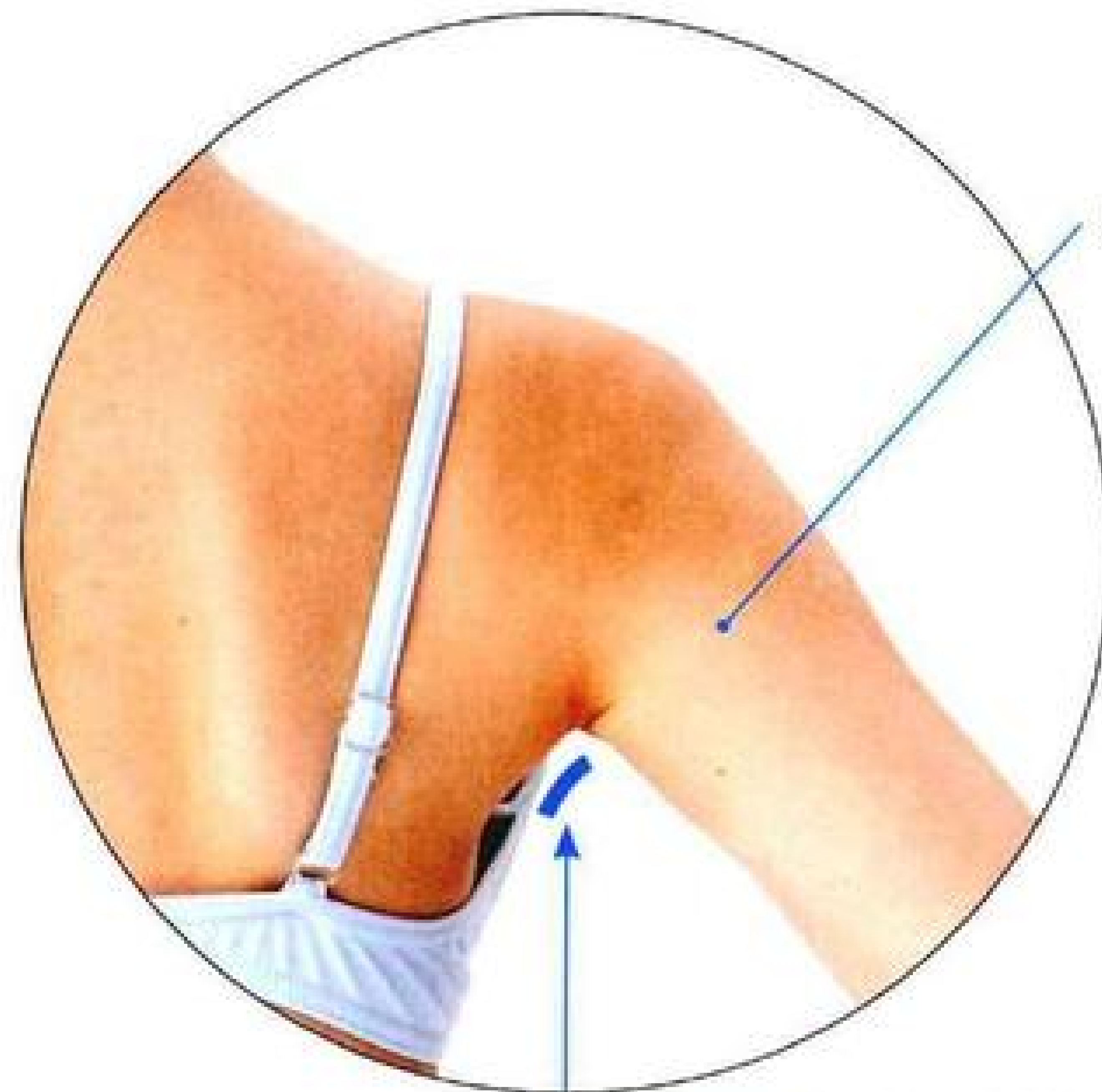
在躯干上，前方肌肉束与后方肌肉束在肩部交合。肌肉的伸展对腋窝、肩部乃至手臂的线条都有很大的影响。



从背面看肩部周边



无论举起手臂还是放下手臂，斜方肌的线条都不会产生变化。



与背部肌肉接连的部分。抬手时这里会被拉伸。



举起手臂的动作使躯干两侧稍微伸展开来。



抬起手臂时，手臂根部看起来就像变粗了一样。

● 腋窝与肩线的变化

近乎正面



手臂与腋下相连的部分是关节。



微侧面



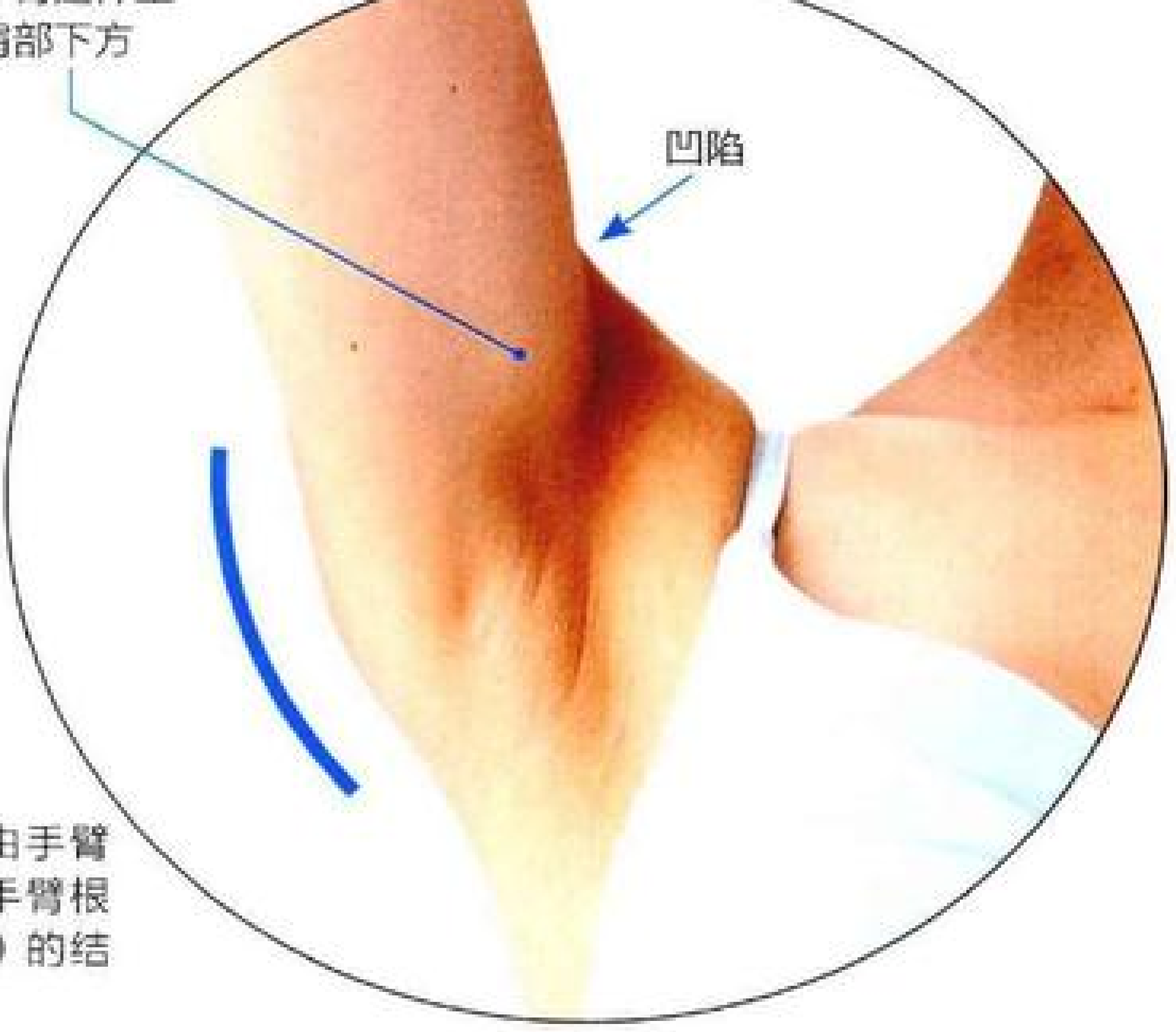
从背部到手臂的线条流畅。



略微仰视角度



肩膀的球形结构在起伏的线条中表现出来。

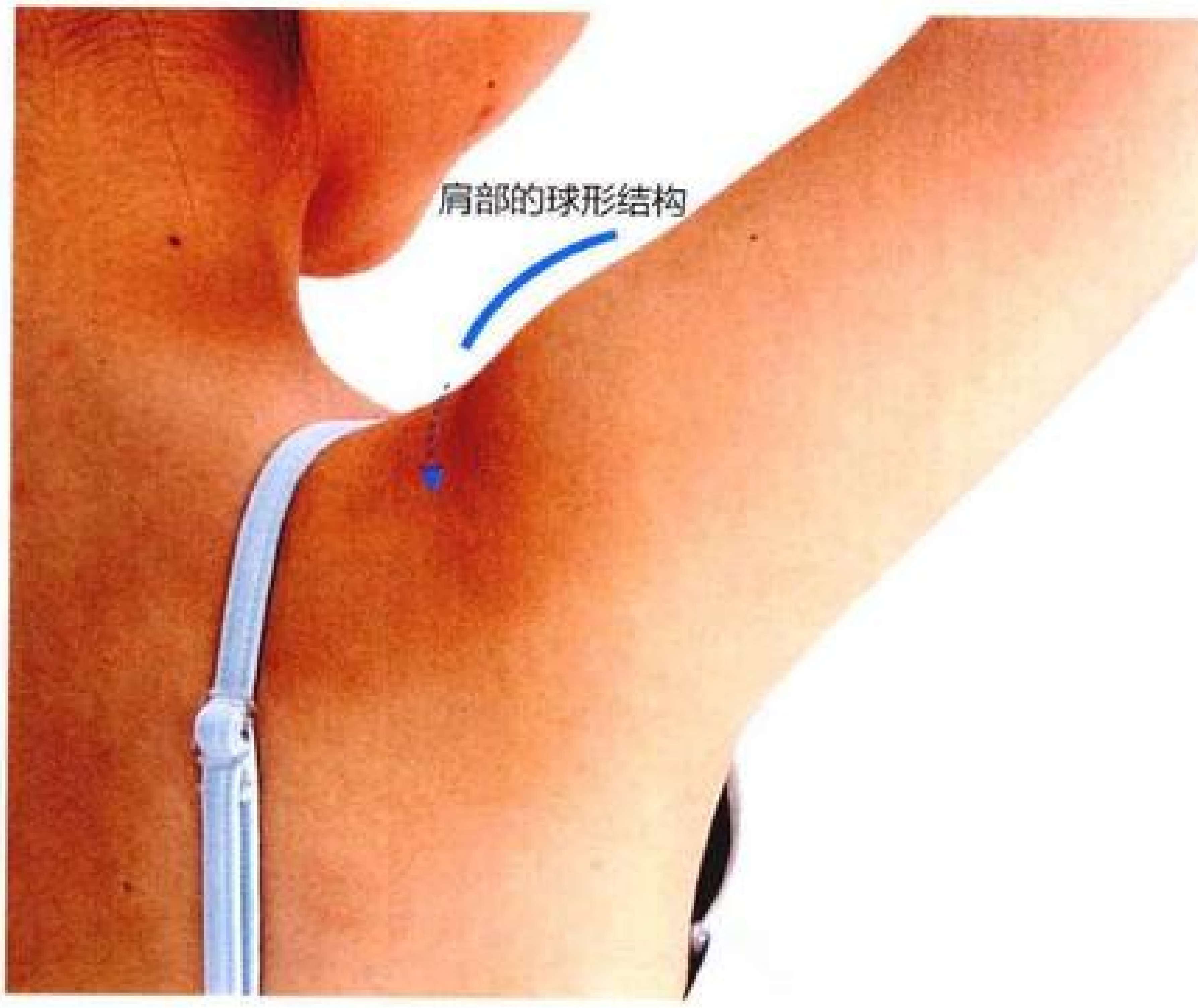


腋窝处的鼓起，是由手臂延伸至肩部下方（手臂根部被肩部肌肉包裹）的结构造成的。

注意肩部周边与手臂的粗细

整理头发



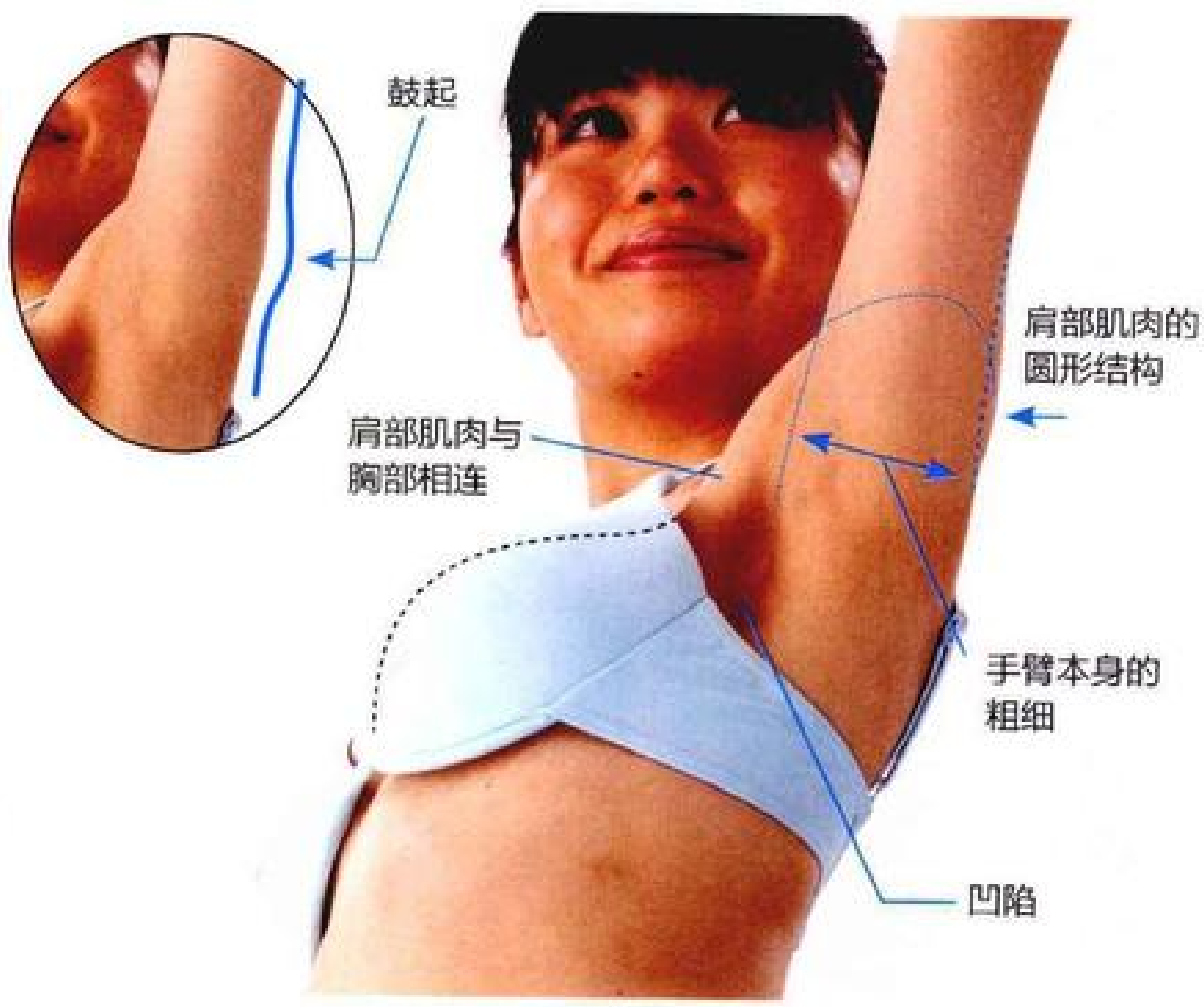


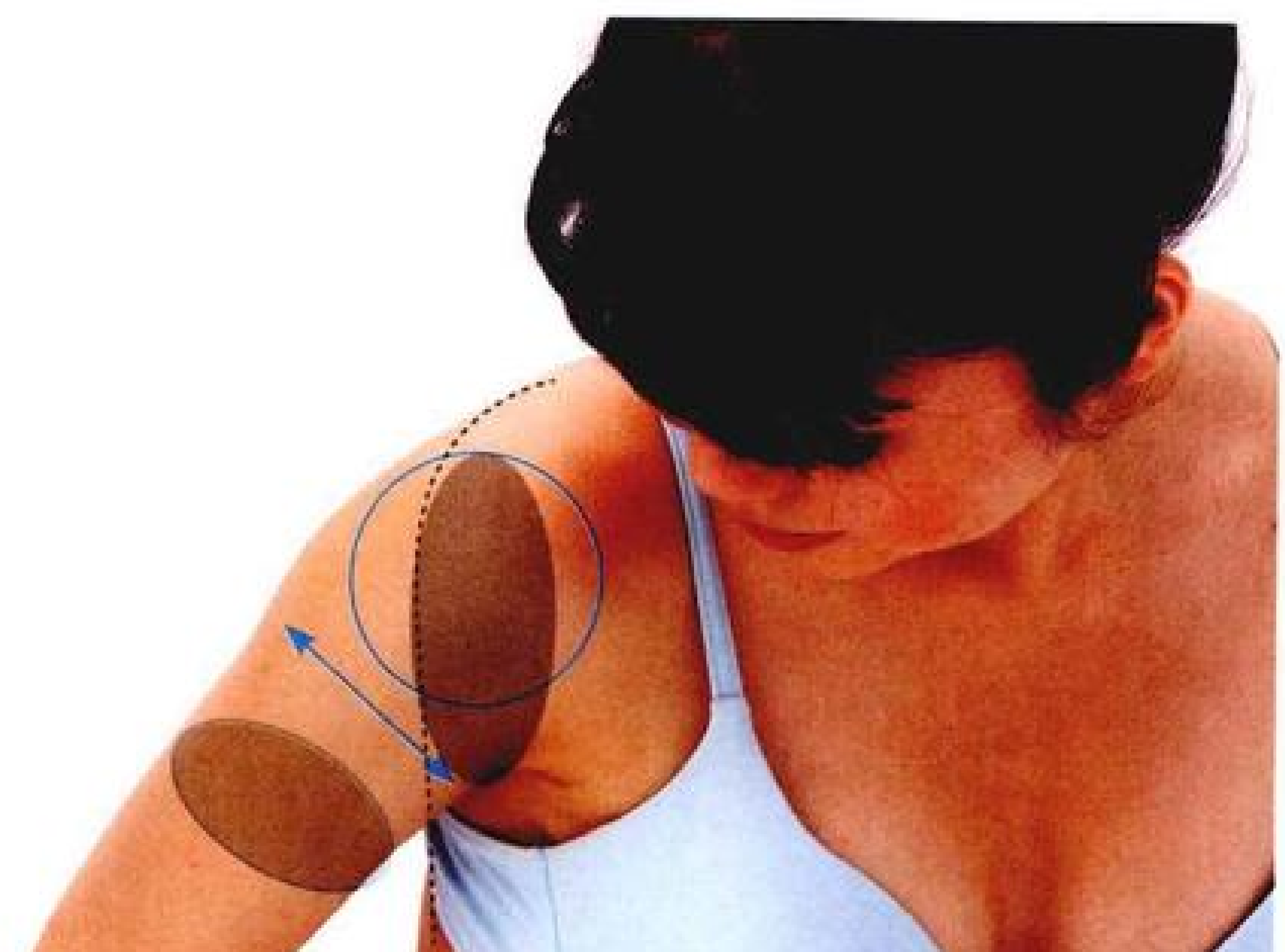
手臂根部不是很粗，肩部的球形结构不太明显。

高举手臂



从正面斜下方仰视手臂根部，很明显地变粗了。





俯视角度下由于身体厚度与肩部的圆形结构，手臂看起来比较粗。

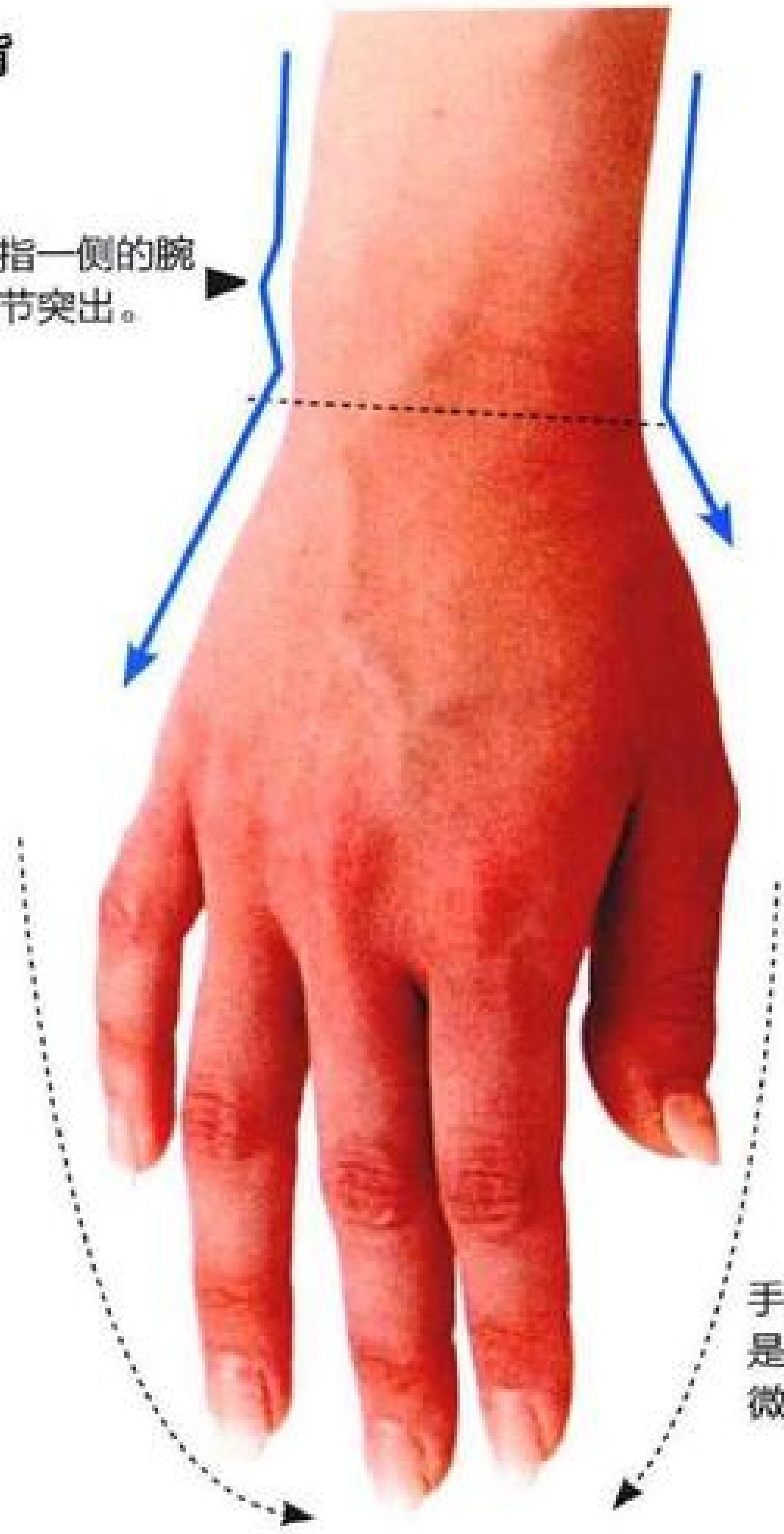


这个角度下肩部肌肉不是很明显。手臂根部看起来也不是很粗。

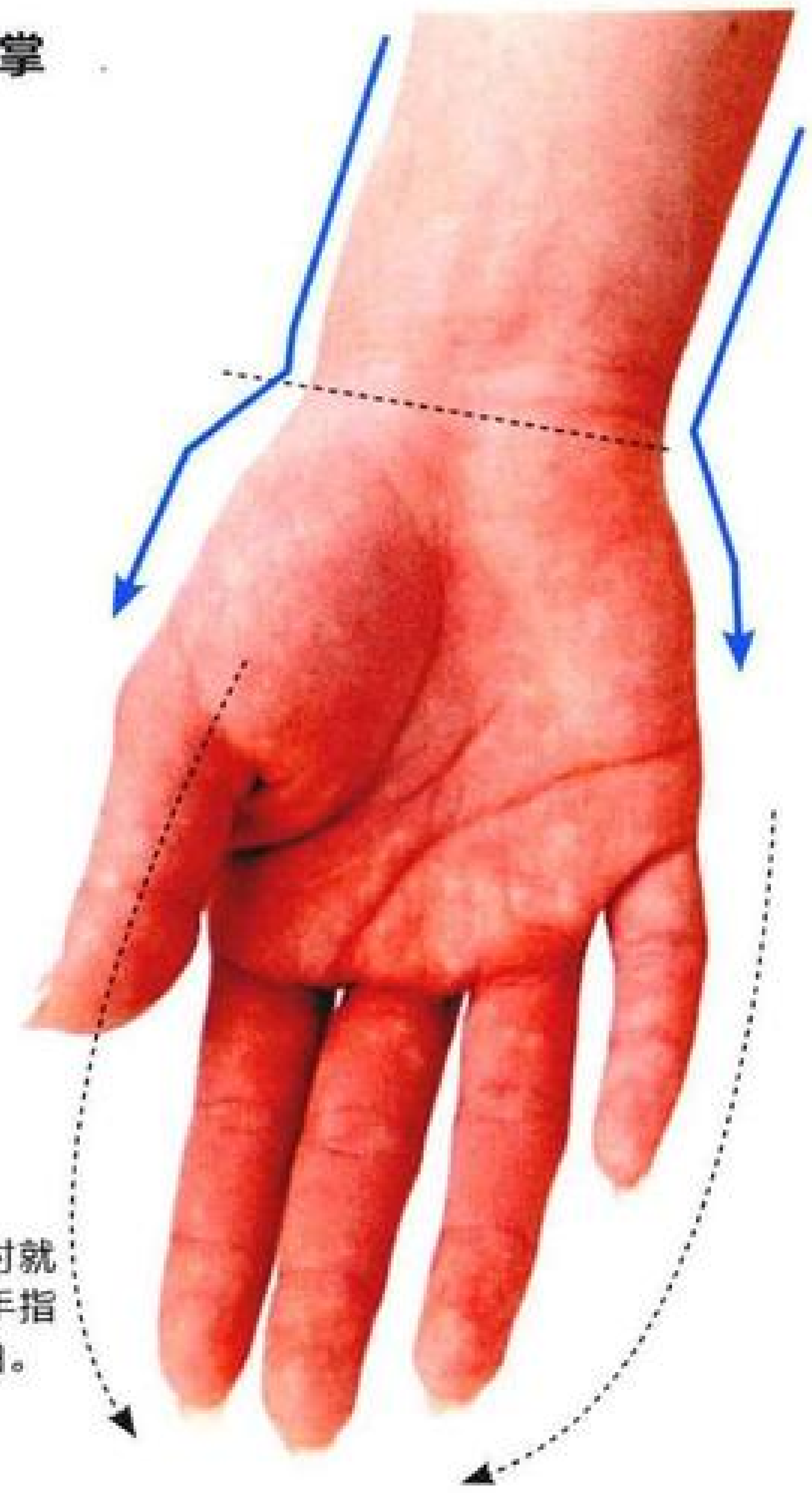
手

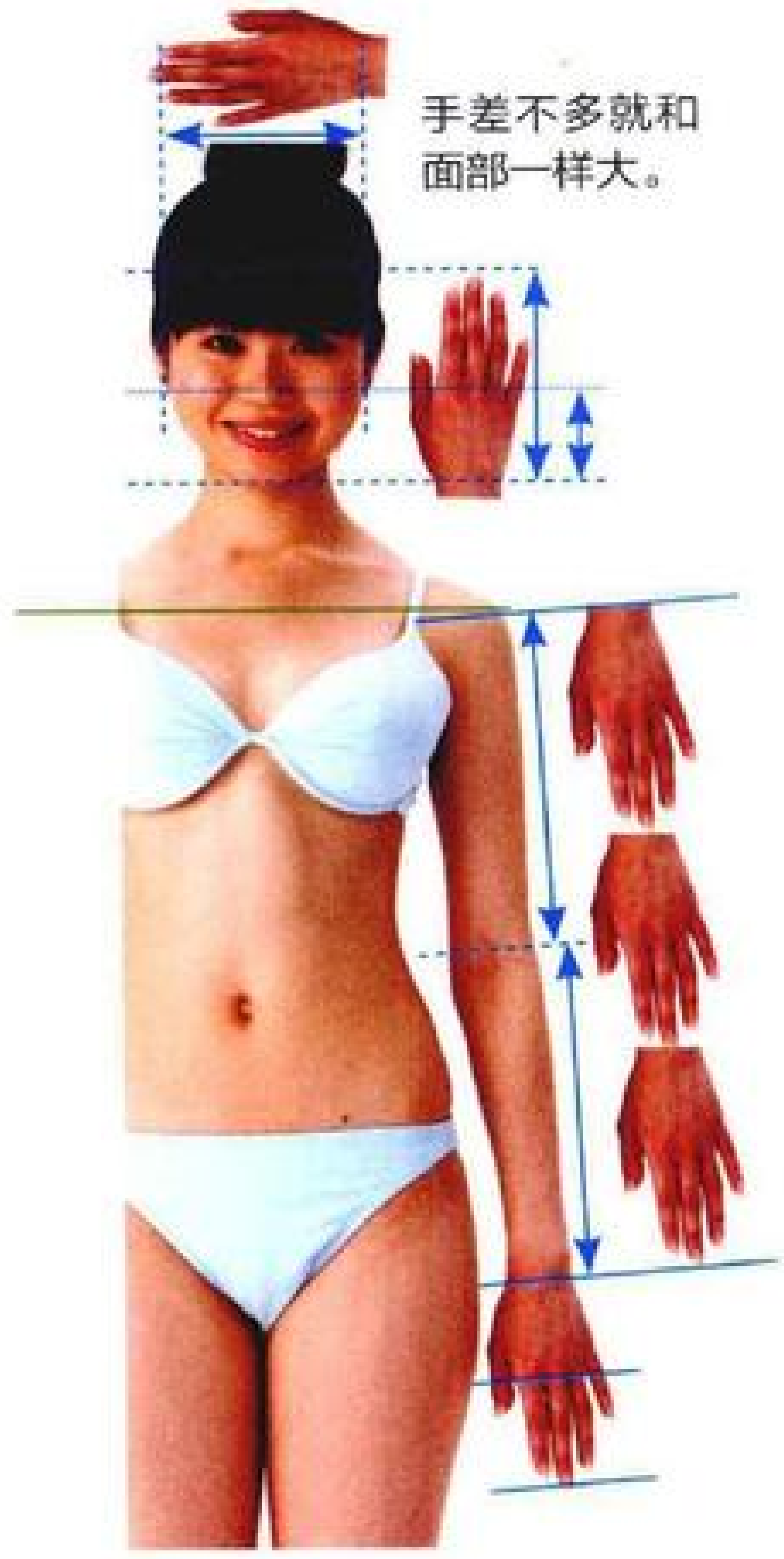
绘制手时要结合手臂的线条走向来画。怎样表现从指根开始整个手掌的厚度也非常重要。在观察时，要意识到手指的立体感，以及其截面与圆柱相似的事实。

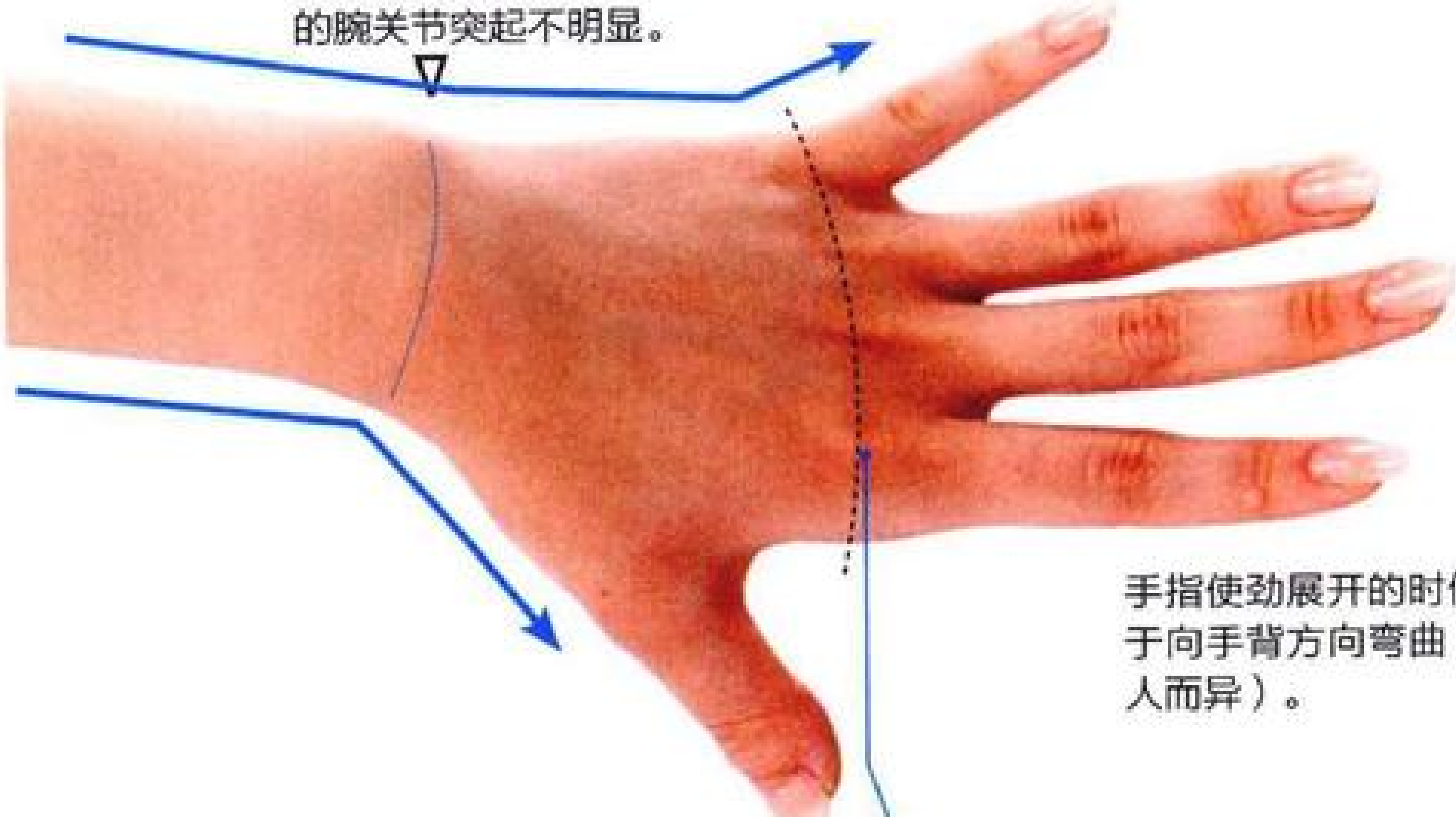
手背



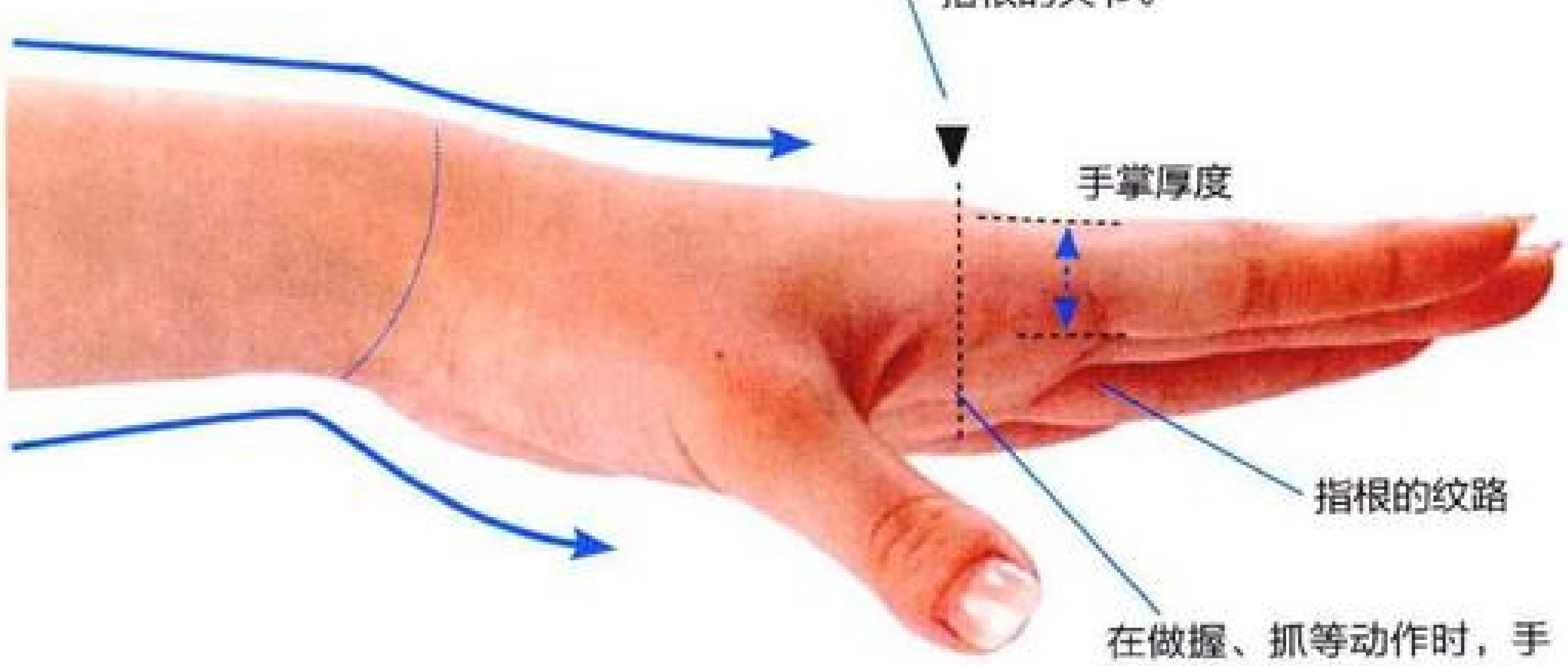
手掌







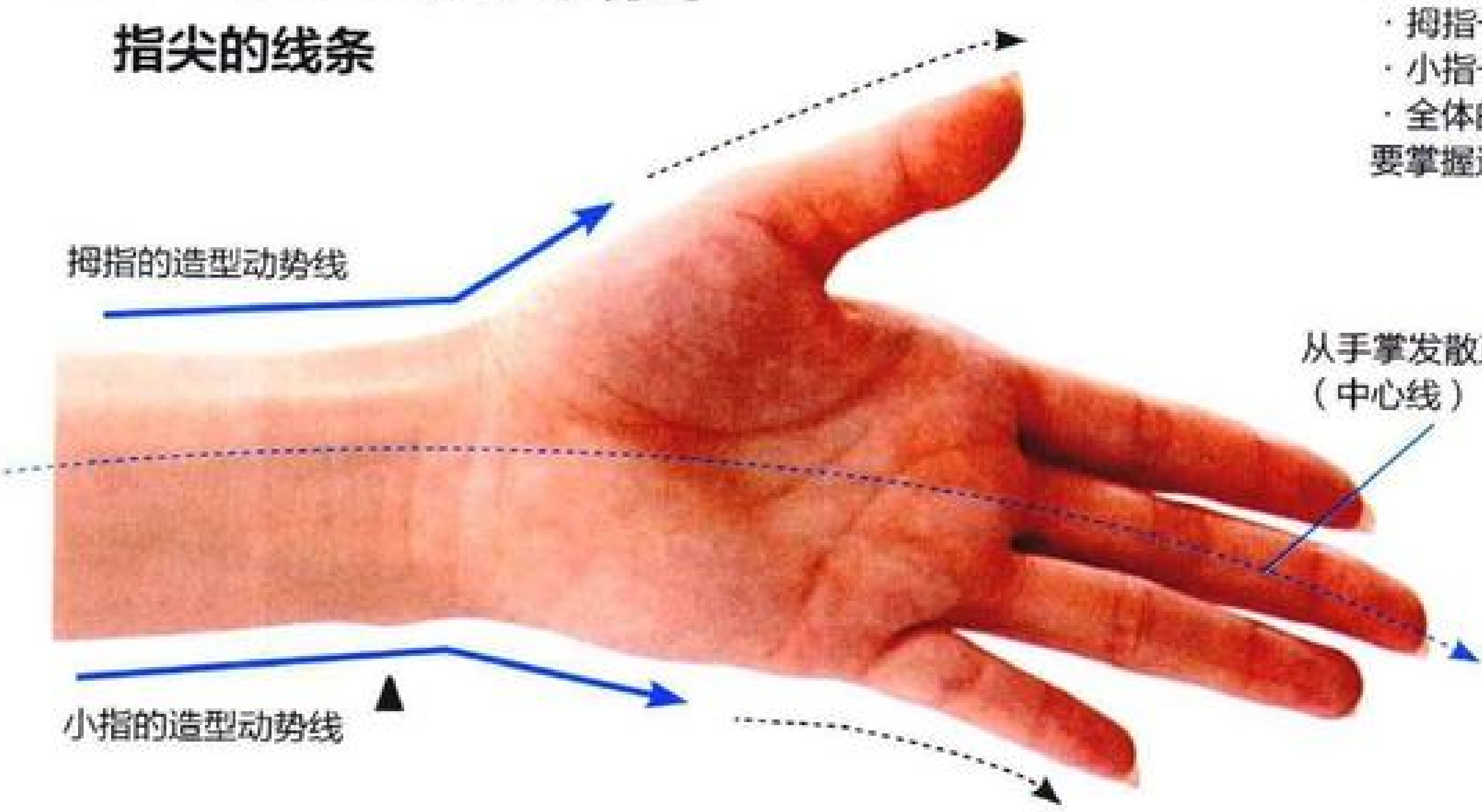






●一气呵成地画出从手臂到指尖的线条

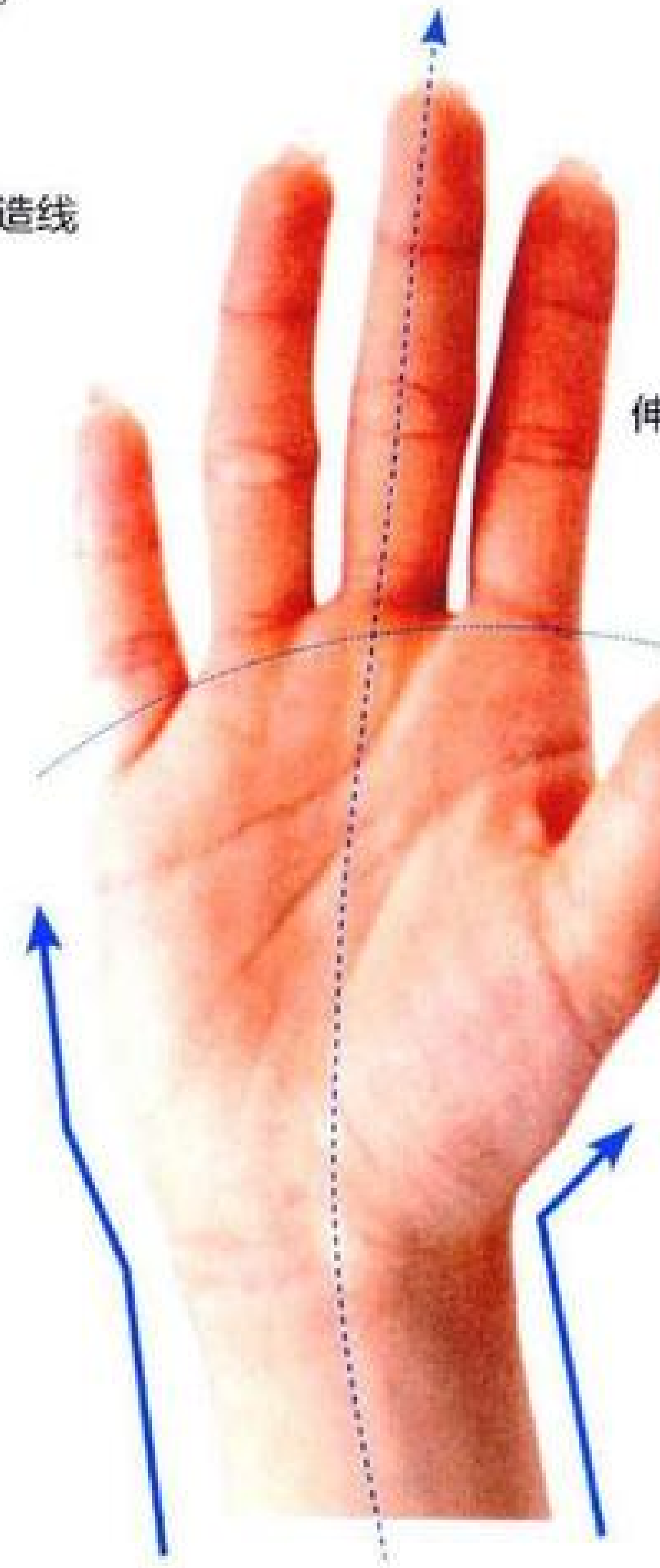
画手的时候，大体掌握手部轮廓的走向是很重要的。
· 拇指一侧的轮廓（拇指的造型动势线）
· 小指一侧的轮廓（小指的造型动势线）
· 全体的中心线（从手掌延伸至指尖的构造线）
要掌握这三种线条。



拇指的造型动势线

从手掌发散至指尖的构造线（中心线）

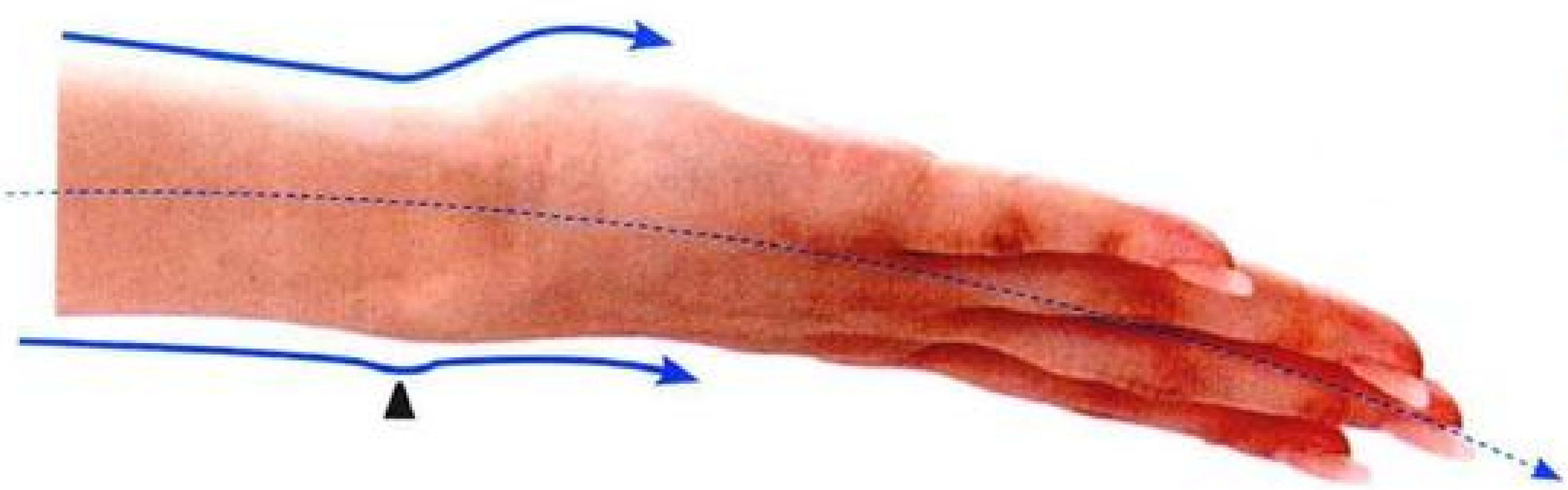
小指的造型动势线



伸直手指



不那么用力的手



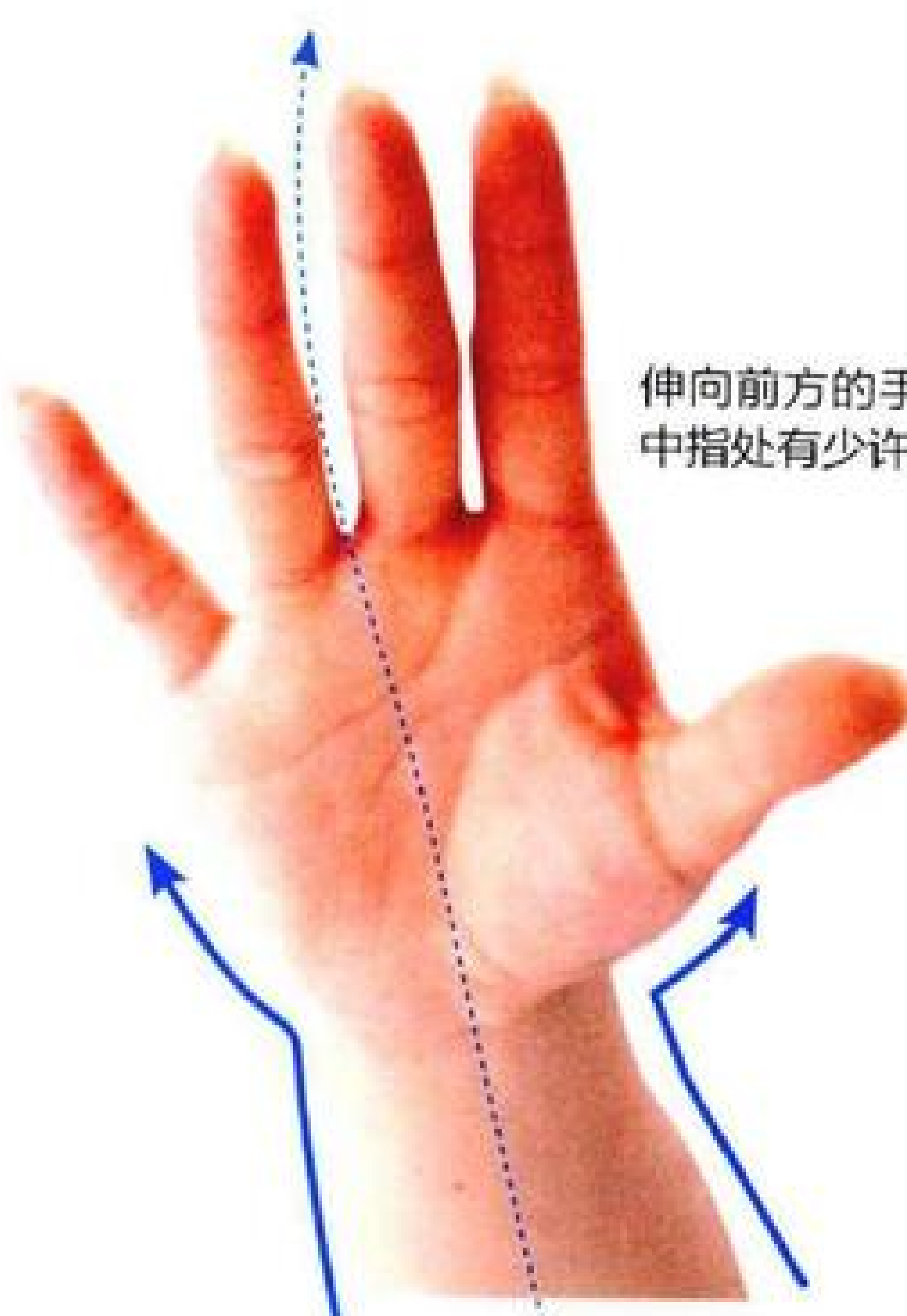
从手掌延伸至指尖的构造线不只是手的中心线。要设想着这是从手臂中央开始穿过中指的一条线来画。



正要探出去的手（中心线是一条直线）



自然放松垂落，蜷缩起来的手



伸向前方的手。中心线在中指处有少许偏移。

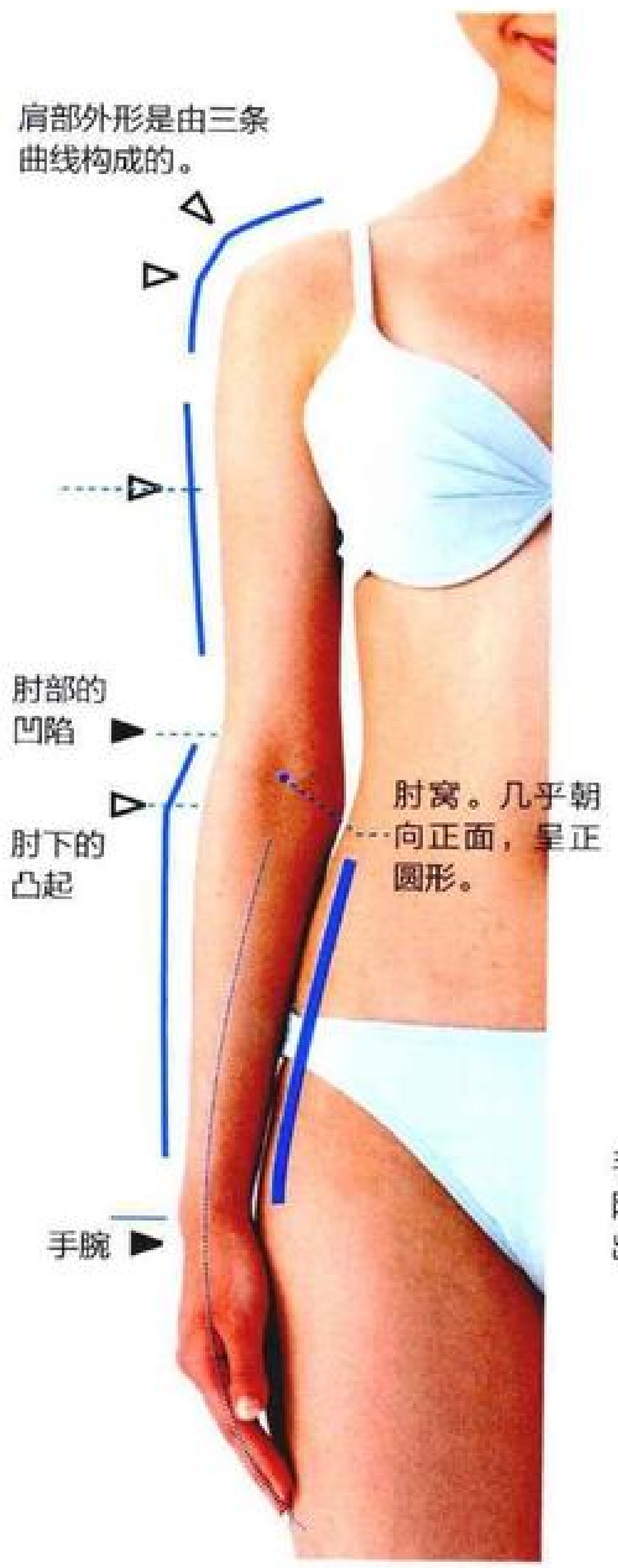
描绘手臂线条的变化

手臂的反转…手掌朝向的不同影响了手臂线条的变化。

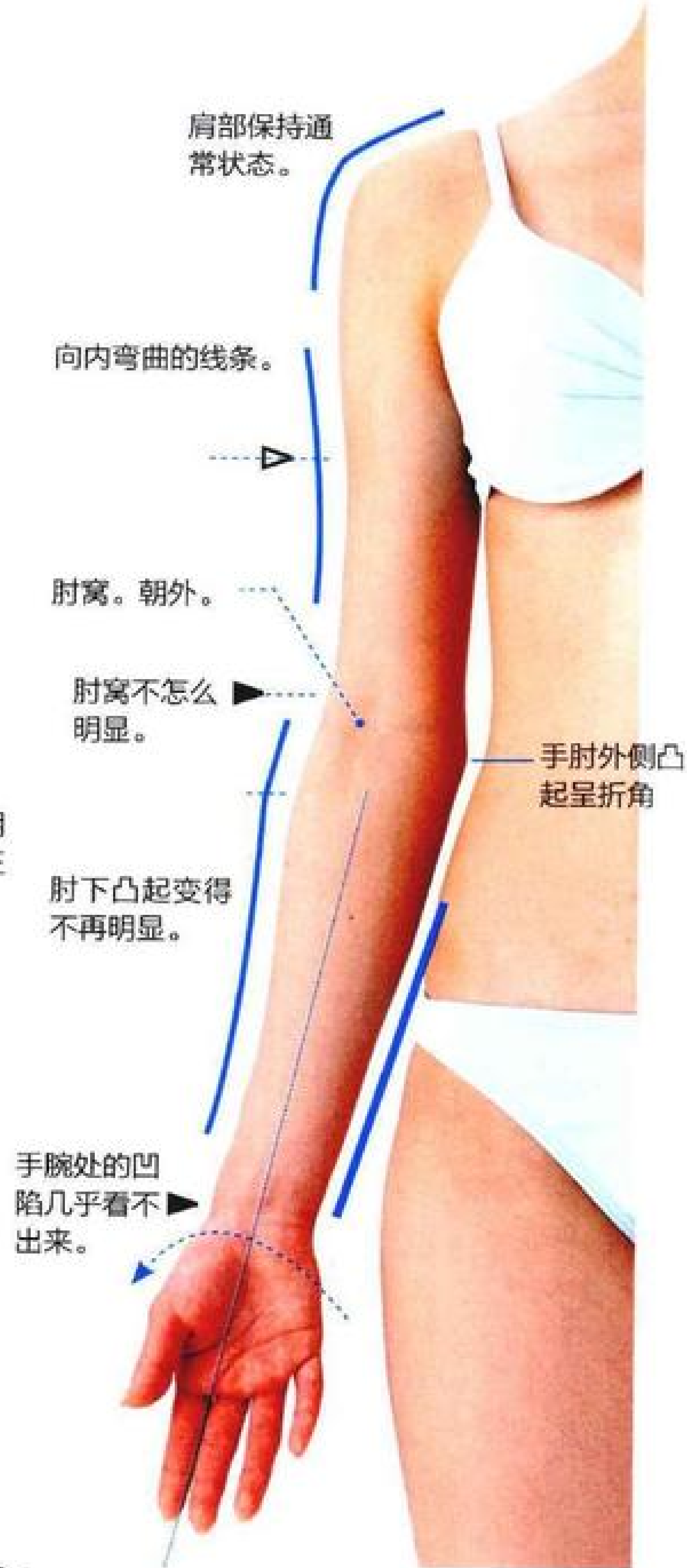
手臂下垂时…手掌的朝向与手臂线条的变化

● 正面

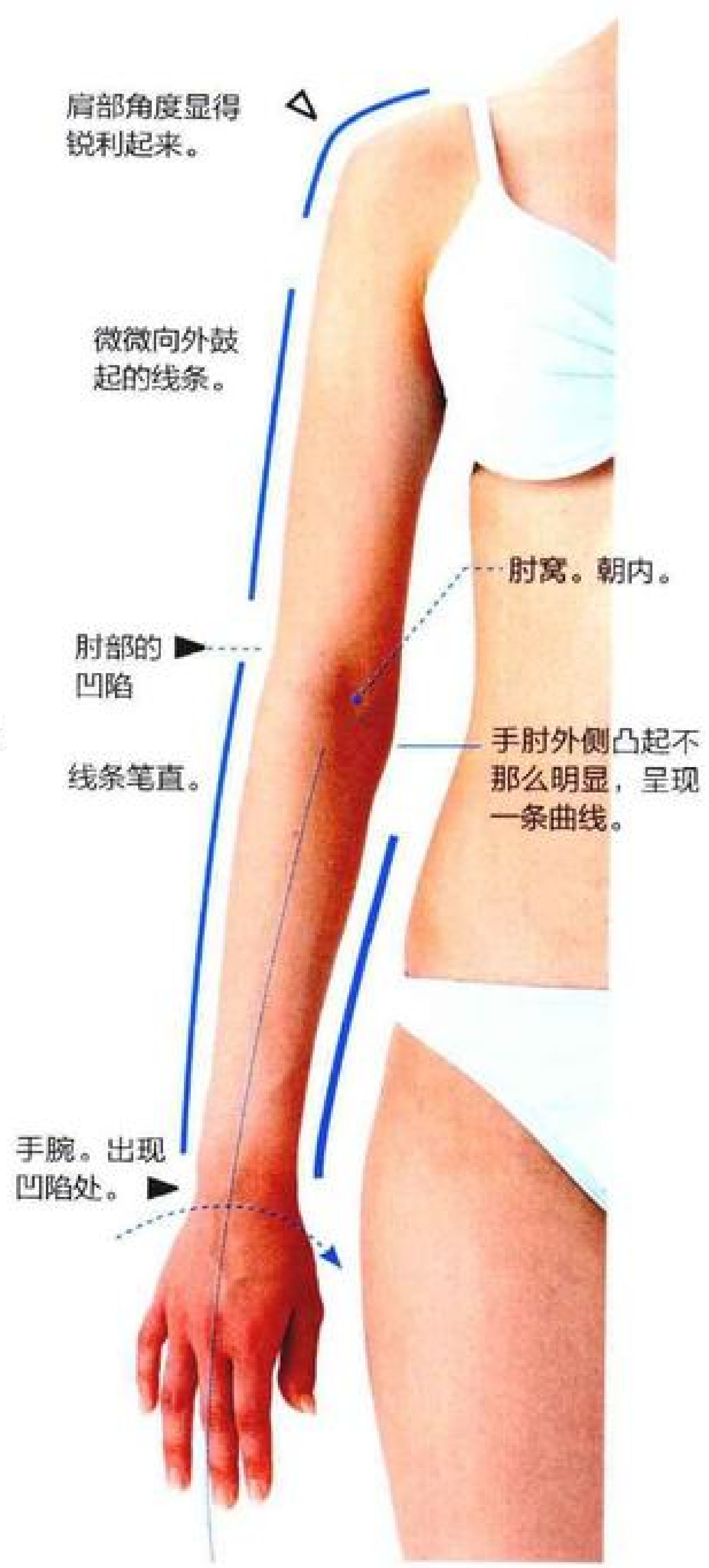
通常状态



手掌朝前



手掌反转（手背朝前）









● 正侧面

通常状态



手掌朝前



手掌反转（手背朝前）



肘部弯曲，形成“く”形轮廓



笔直

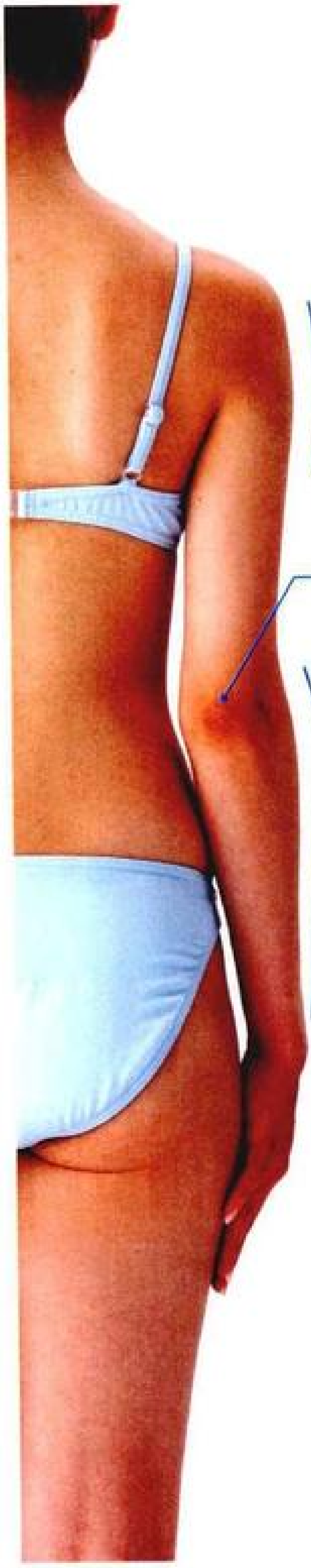


背面呈一条直线



● 背面

通常状态



从正面看手掌朝前



手掌反转（从正面看手背朝前）



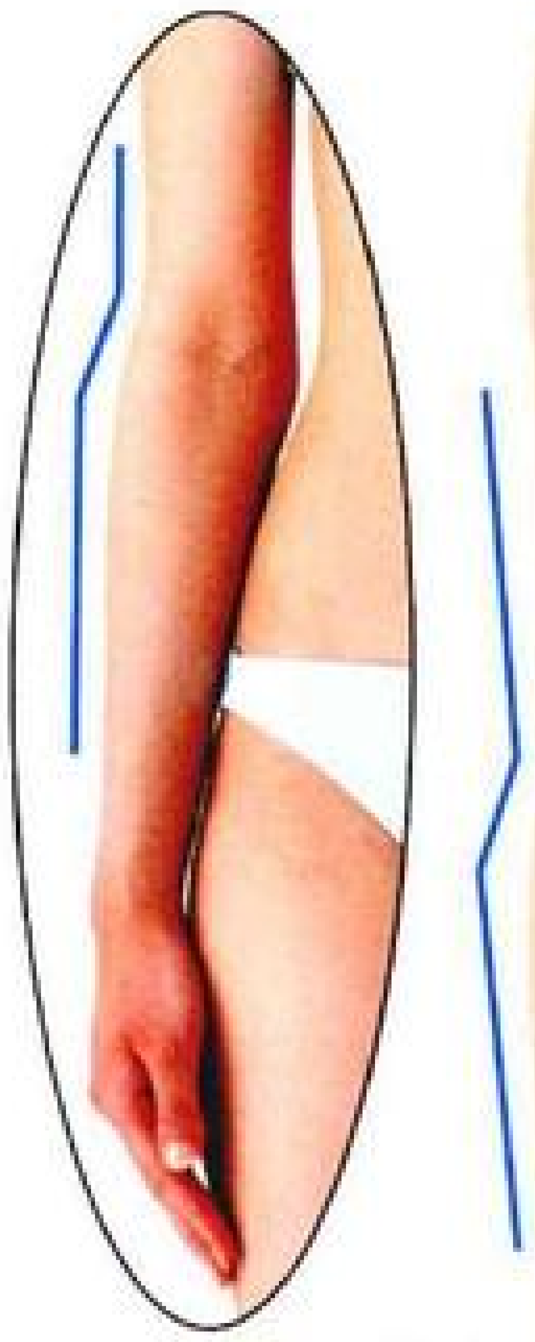






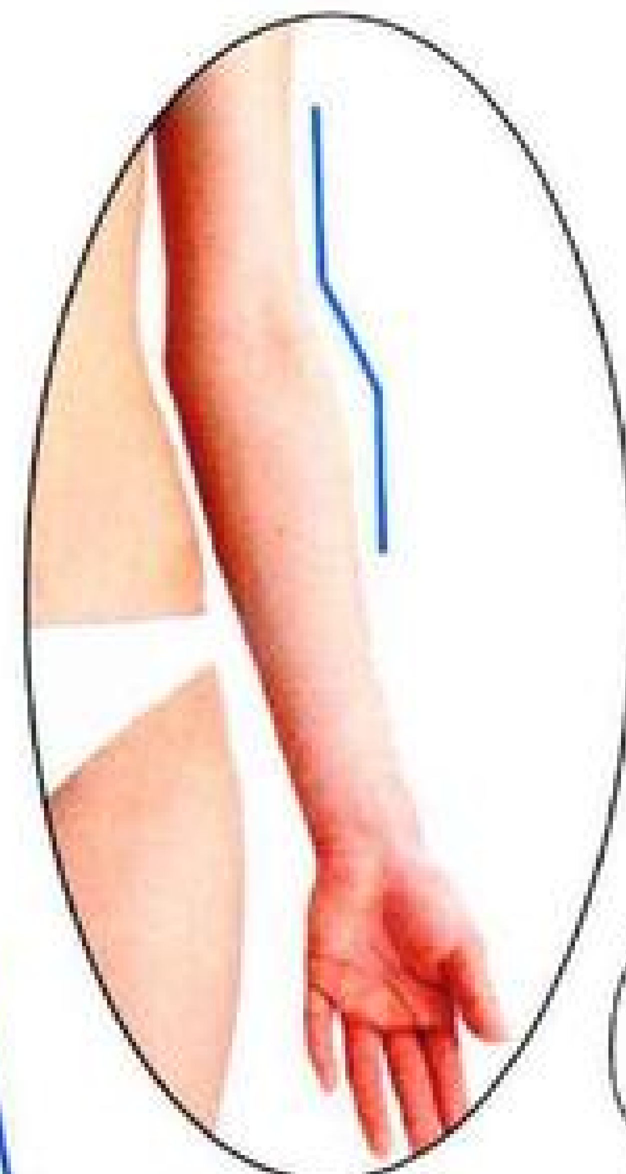
● 行走时的手臂

注意肘窝的位置与手臂线条的变换。



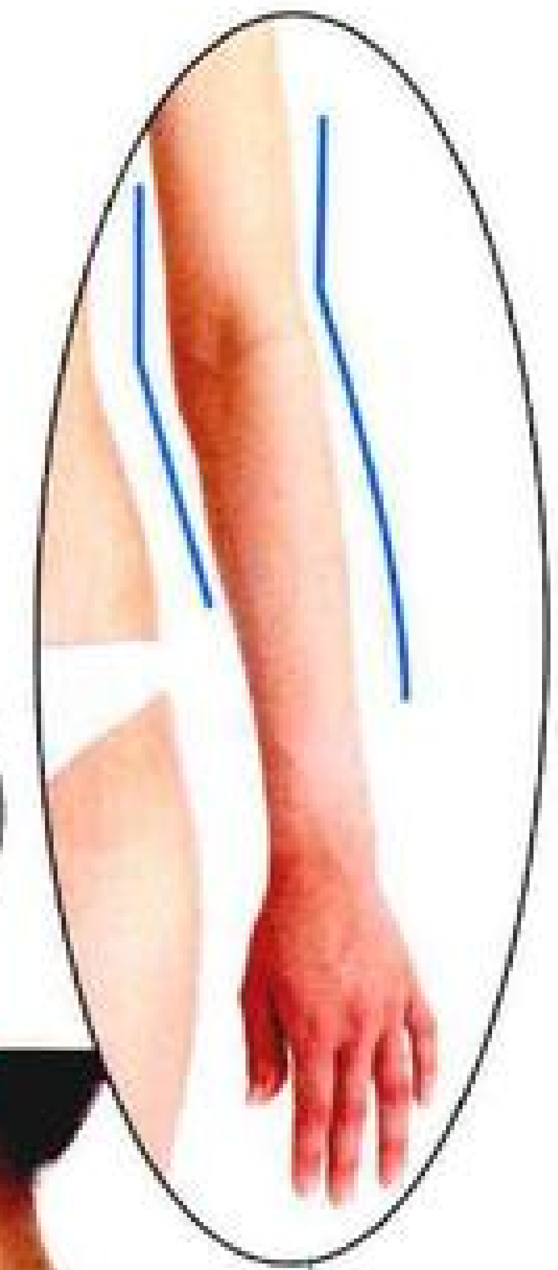
和前面“正面·通常状态”类型的外观线条大体相同。





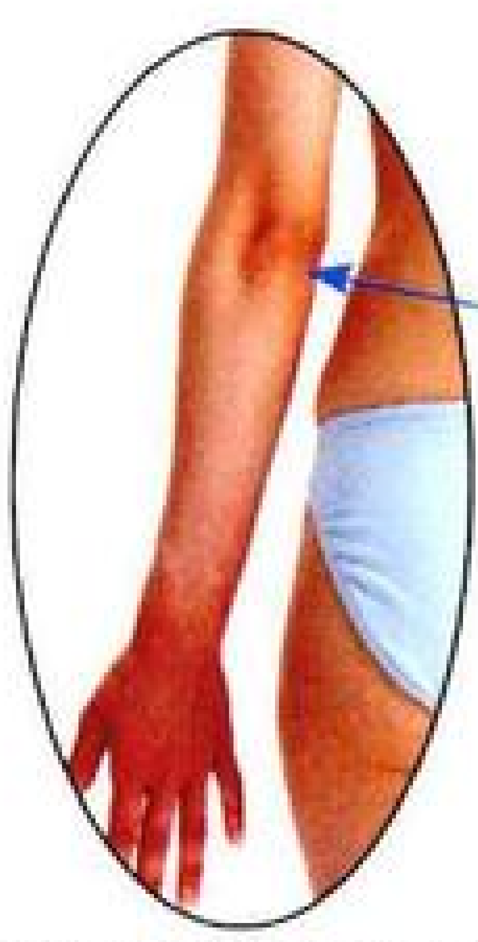
肘部附近的线条与左页“从正面看手掌朝前”类型大体相同。

左手臂线条与“正面·手掌反转”类型相似。



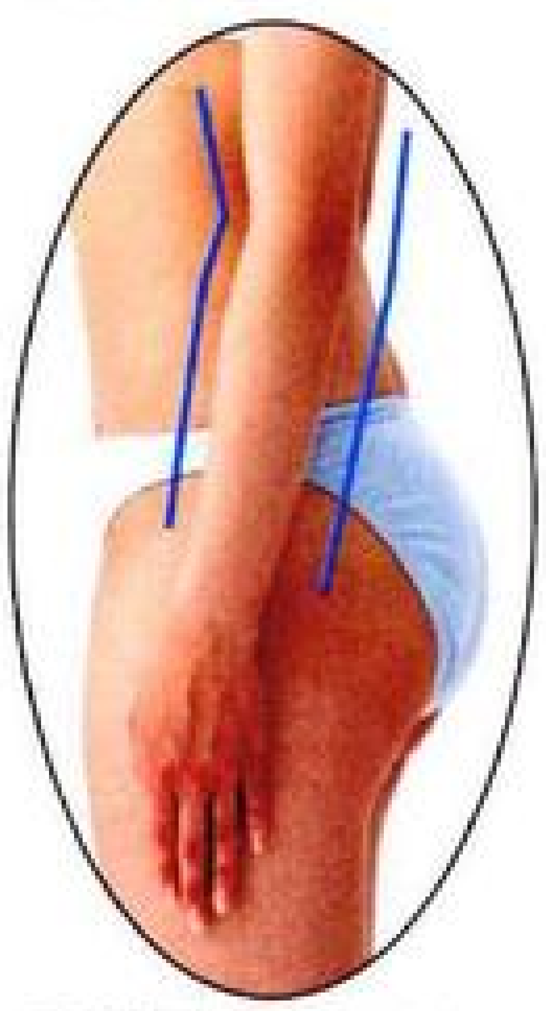


与“正面·通常状态”相同。



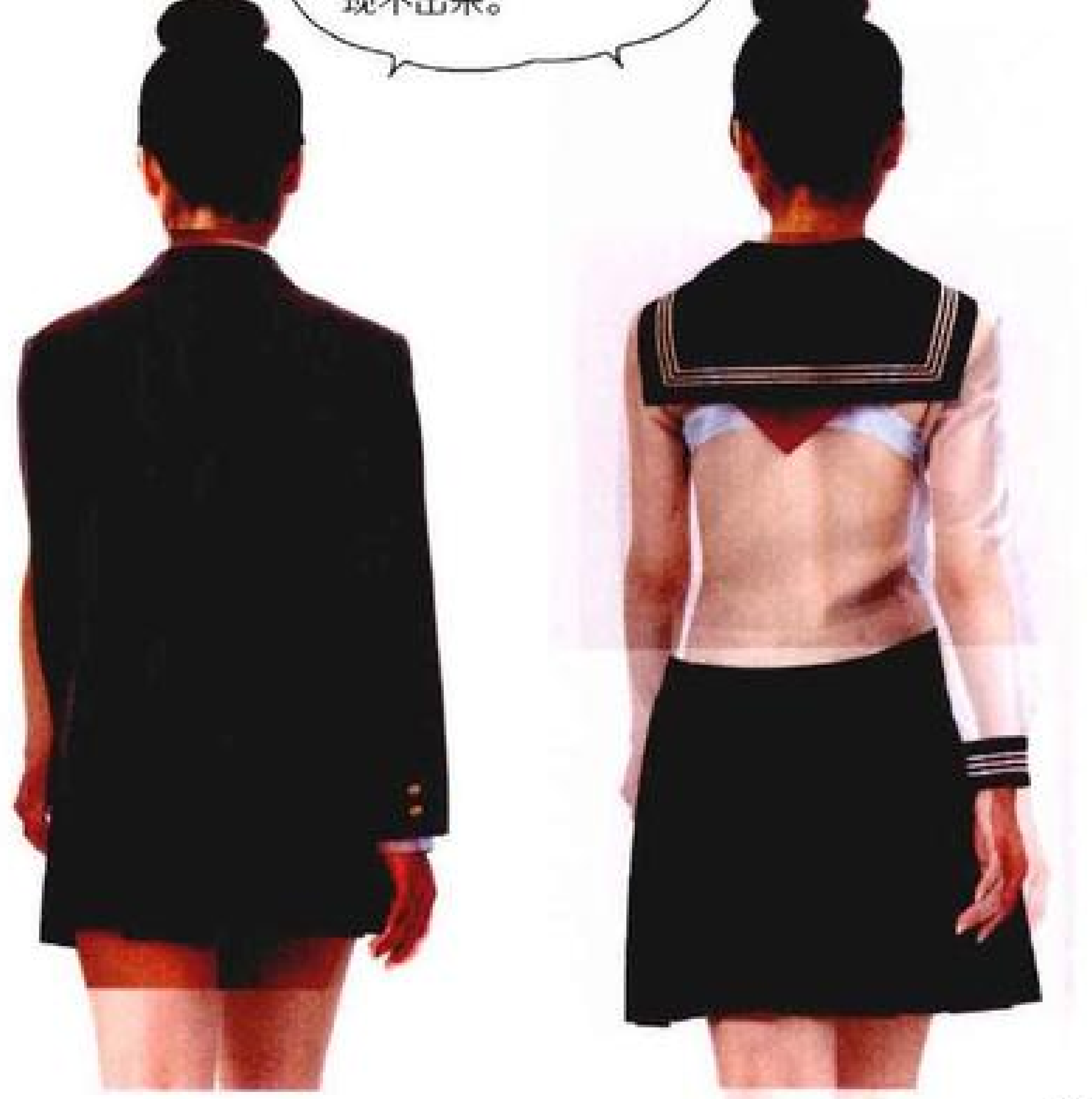
肘部骨关节的凹凸感与“背面·从正面看手掌朝前”类型相似。





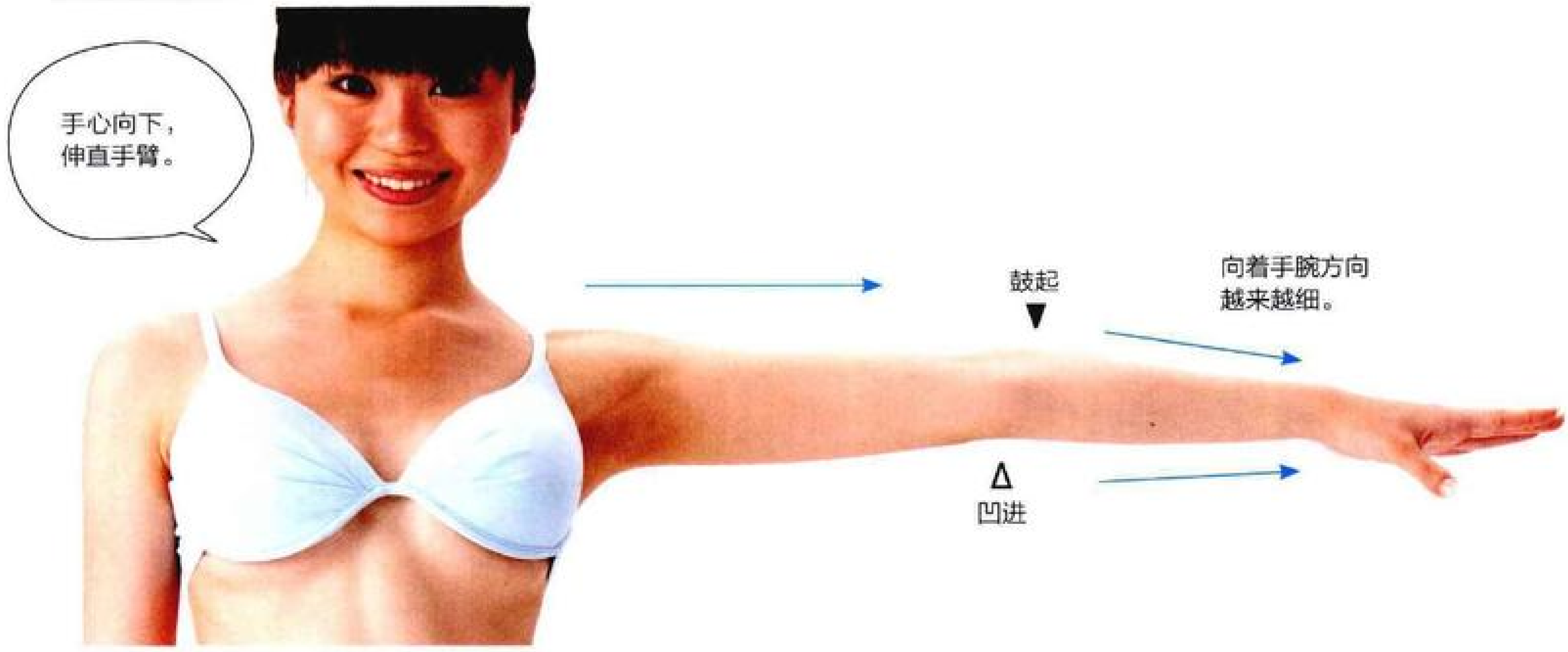
手臂线条与“正侧面·通常状态”相似。

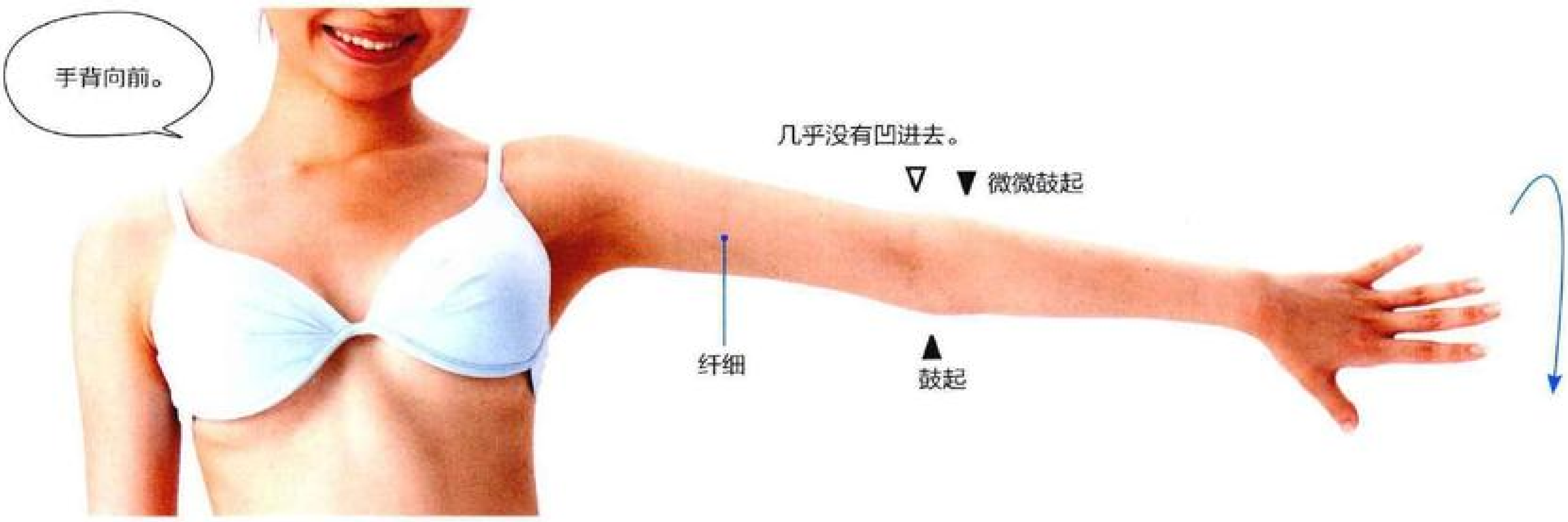
穿上衣服后，手臂线条的起伏就被服装的轮廓掩盖了，完全表现不出来。

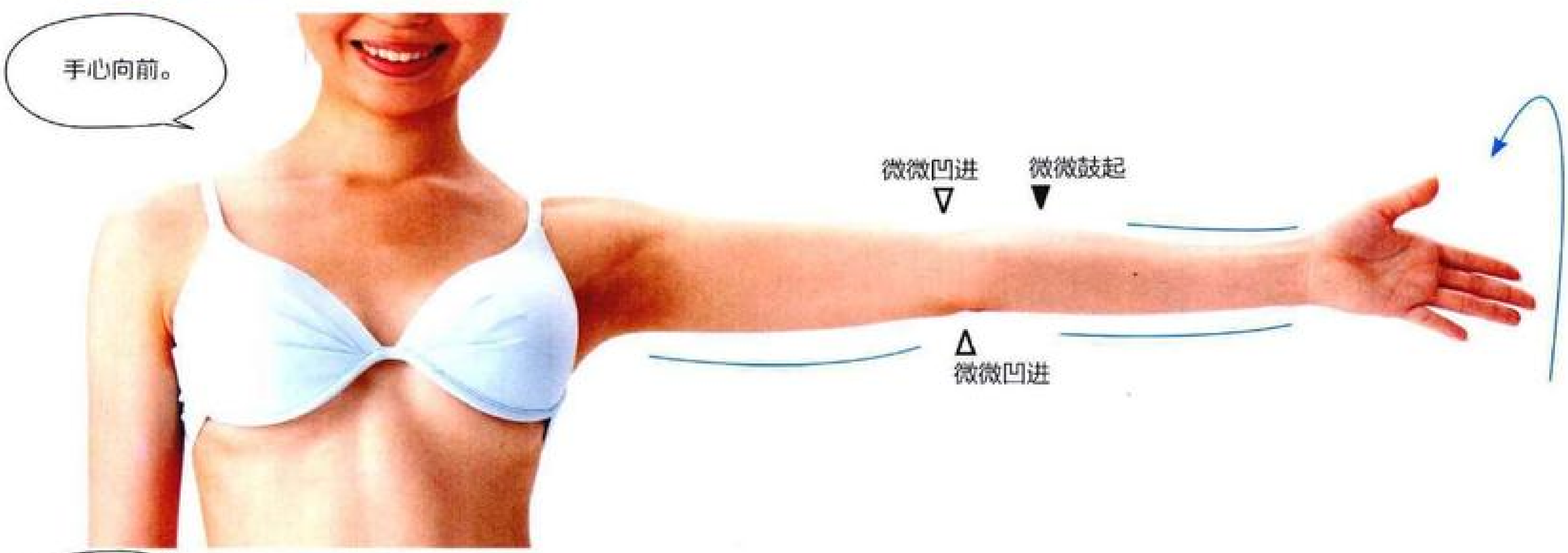


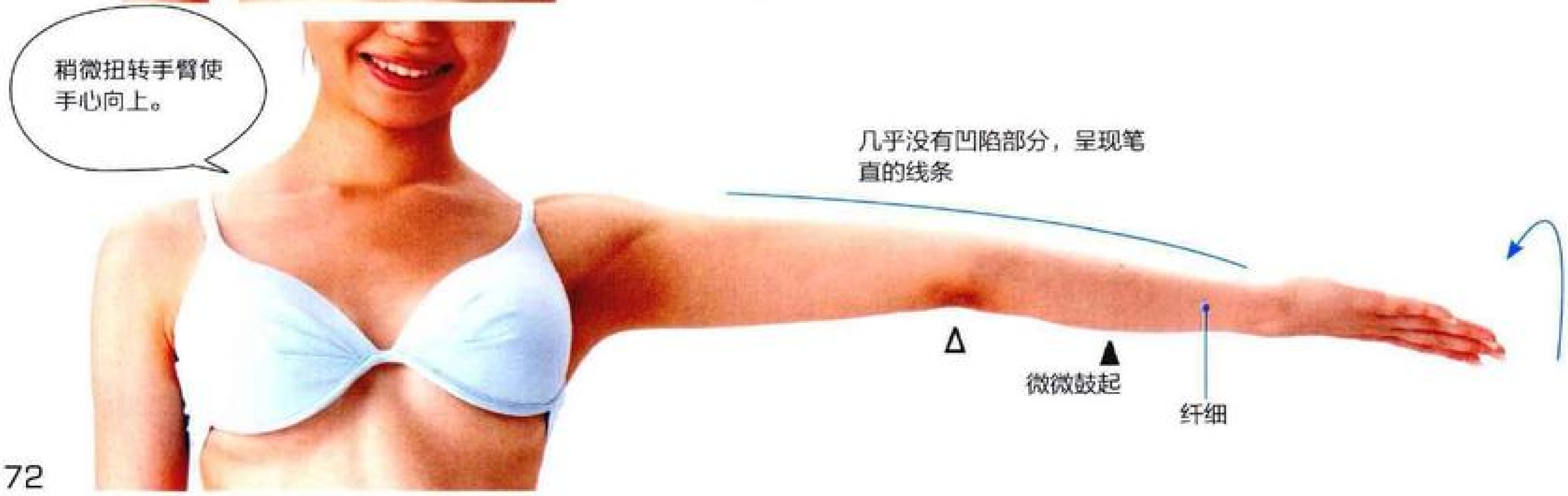
侧伸手臂

注意抓住手臂线条的起伏之处。









正面向上扬起手臂

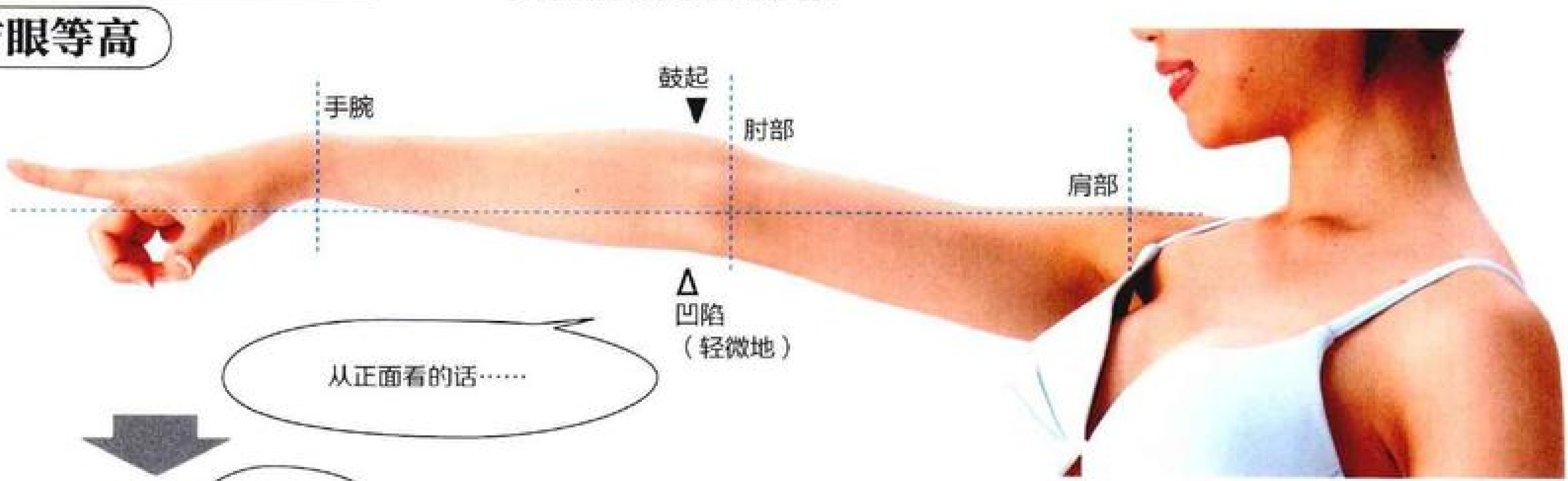


向正前方
伸出手臂
肘部表面（手心向下伸展
手臂时肘部鼓起的部分）
肘部
手腕
举起
从肩部到躯干
的连接线是平
缓的曲线。
向斜上方举起
靠近
显现了肩
部的球形
结构。
在作画时，把手部
画成这样的大小能
够很好地体现出压
迫力（冲击感）。
举起手臂靠近面部
然后反转手掌
凹陷
变细
鼓起
随着手掌的反转，
肘部外侧的突起部
分也转向正面。
微微凹陷
从肘部到手腕筋肉的
脉络浮现。

指点的姿势

手直指向前方的动作。要注意肩部、肘部和手腕等处，观察关节之间的手臂线条以及手的形态。

与眼等高







对着侧面站立，伸出手臂时可以看到上身自然地扭转。

与肩部平行地抬起手臂

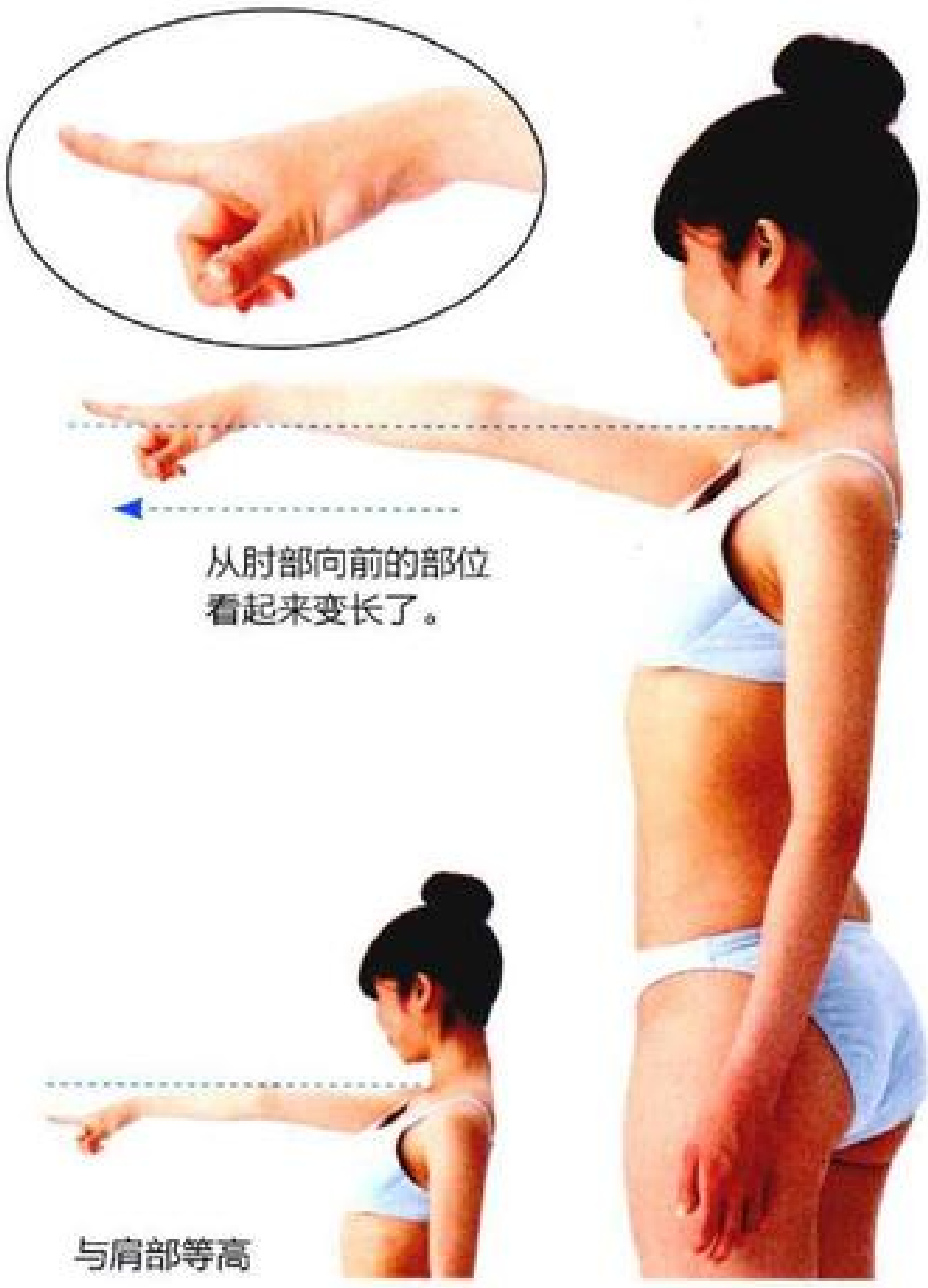


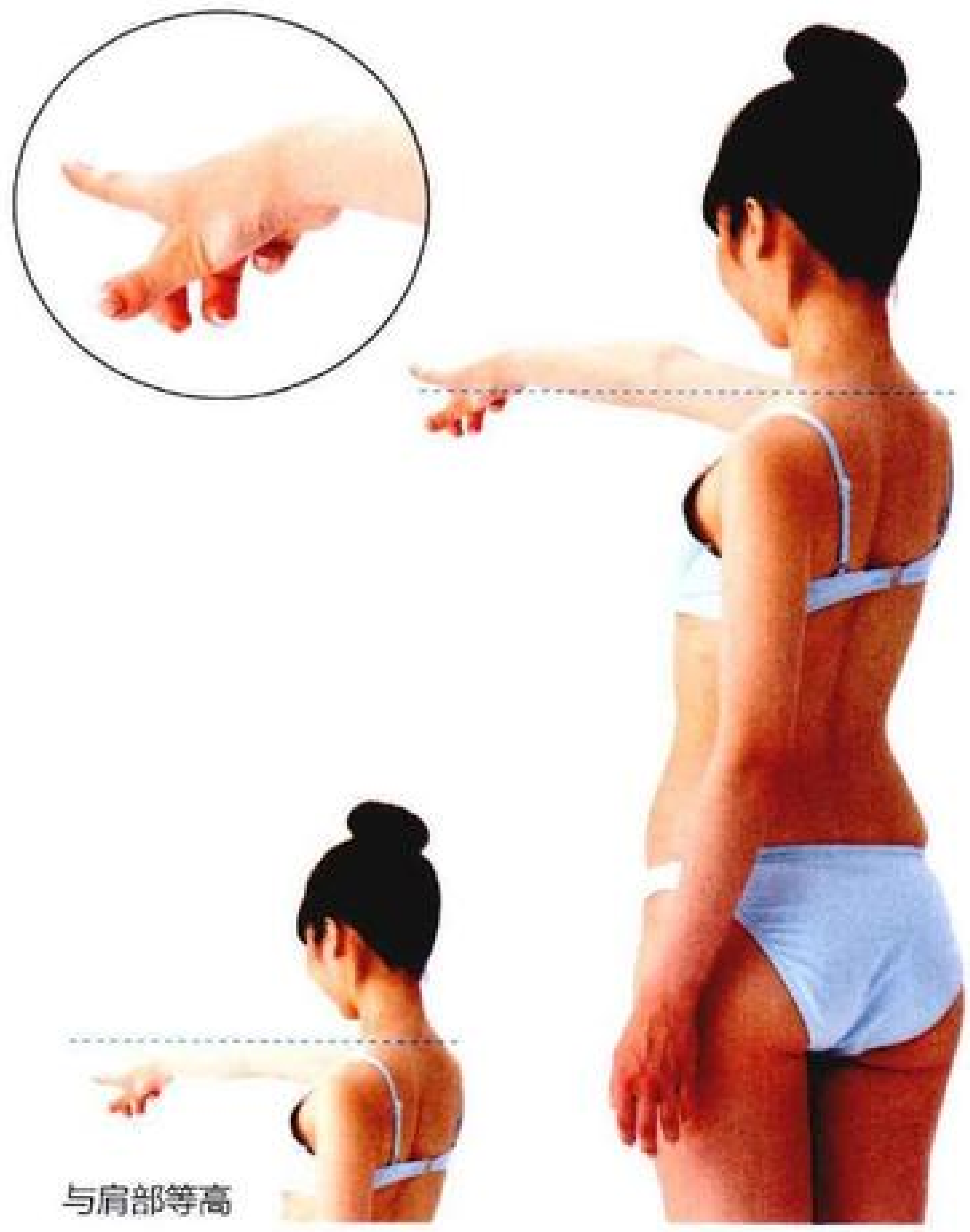





从这里可以看出手臂
的线条起始于肩部肌
肉之下。
与肩部平行的状态


约75°　在这个角度看到的
手臂与正侧面时基本相同。
与肩部平行的状态


从肘部向前的部位
看起来变长了。
与肩部等高


与肩部等高



校服



水手服



● 与眼等高



45° 侧面



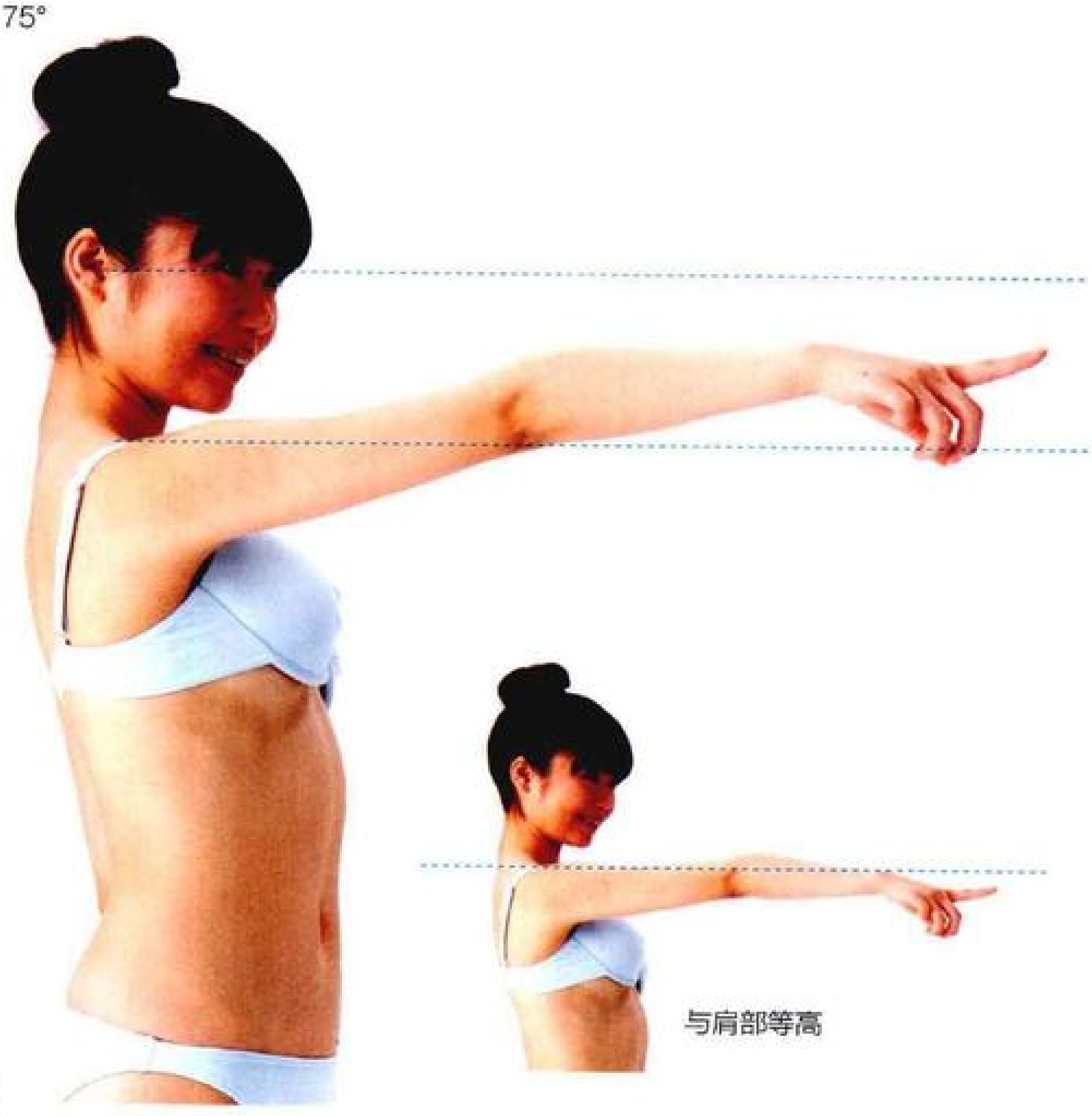
与肩部等高

60°



与肩部等高

75°



与肩部等高



60° 与肩部等高。举手指向前方。制服模式。

穿着衣服时，同样是与肩部平行地举手指向前方，手臂位置会比不穿衣服时稍低。这是因为被衣袖或身上的布料所牵引束缚，肩部的机动性和灵活性减弱了。

正侧面（90°）

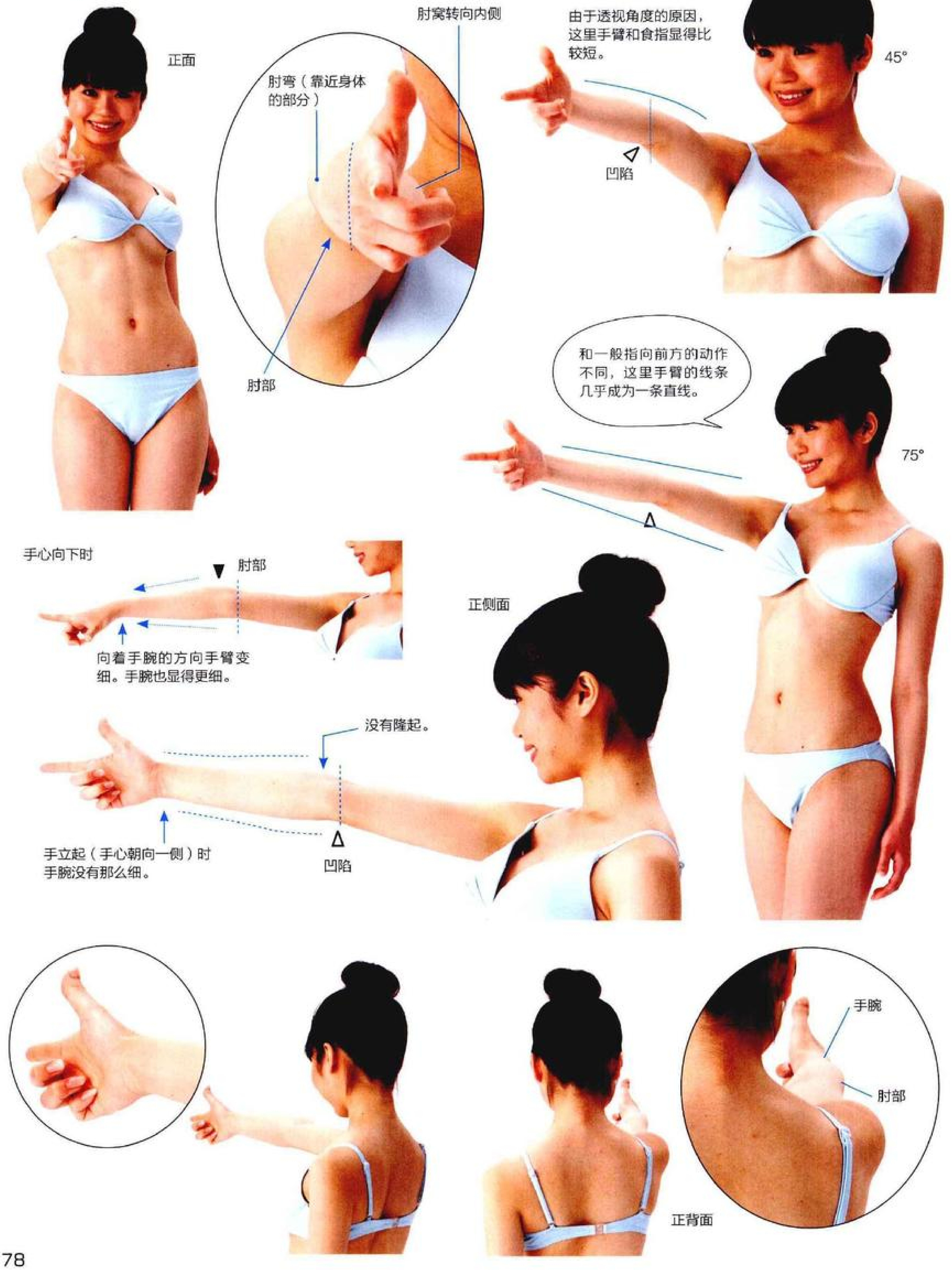

肌肉的隆起
肘部
肘部肌肉鼓起的部分比手指的水平位置要高，会从视觉上挡住手指。
触摸这里可以感受到骨节。
凹陷
与肩等高


与肩等高


肘部的凹陷很明显。
与肩等高


从后面看
肘部肌肉的鼓起部分
与肩部等高抬起手臂的情况下，手臂被挡住了。

比出手枪造型


正面
肘窝转向内侧
肘弯（靠近身体
的部分）
肘部
由于透视角度的原因，
这里手臂和食指显得比
较短。
凹陷
45°
和一般指向前方的动作
不同，这里手臂的线条
几乎成为一条直线。
75°
手心向下时
肘部
向着手腕的方向手臂变
细。手腕也显得更细。
正侧面
没有隆起。
手立起（手心朝向一侧）时
手腕没有那么细。
凹陷
手腕
肘部
正背面

翻转手掌

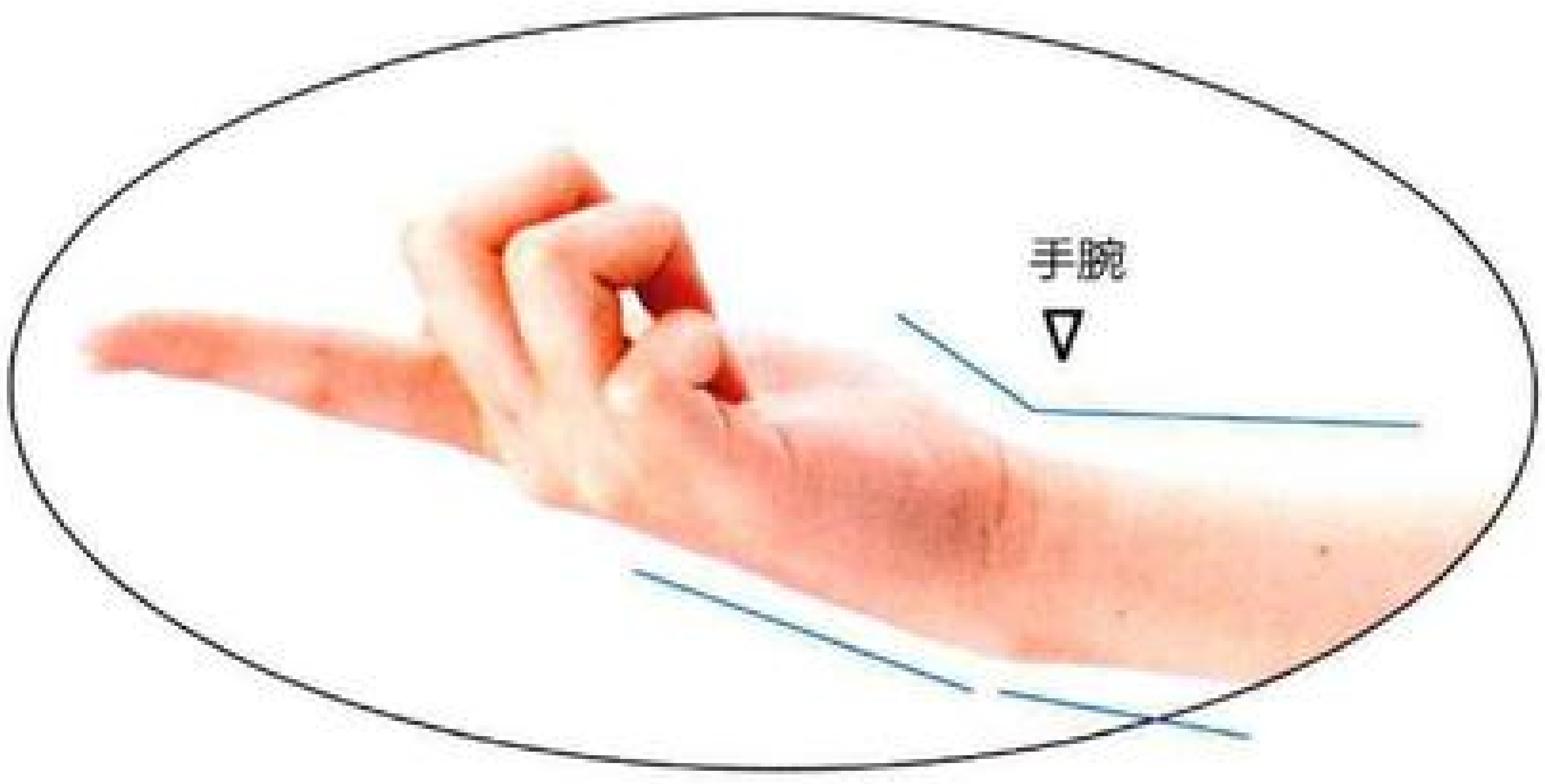
手心向上，做出召唤手势等动作。

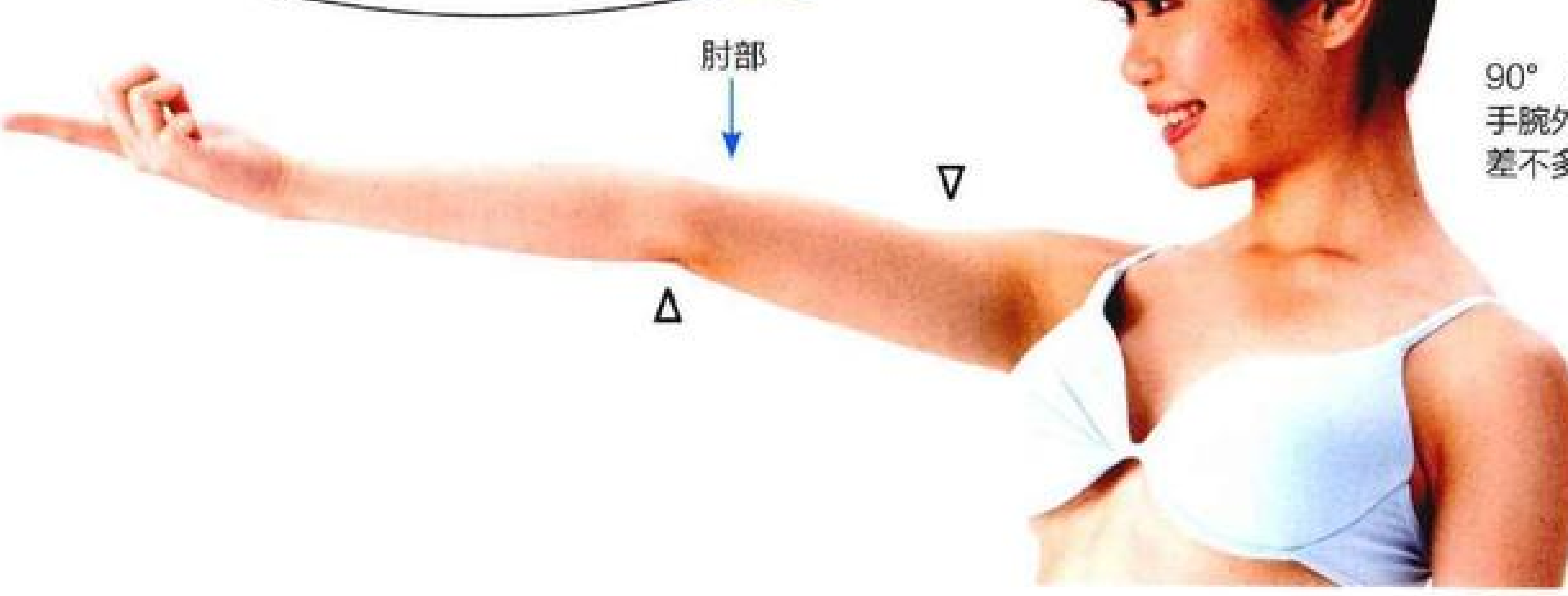






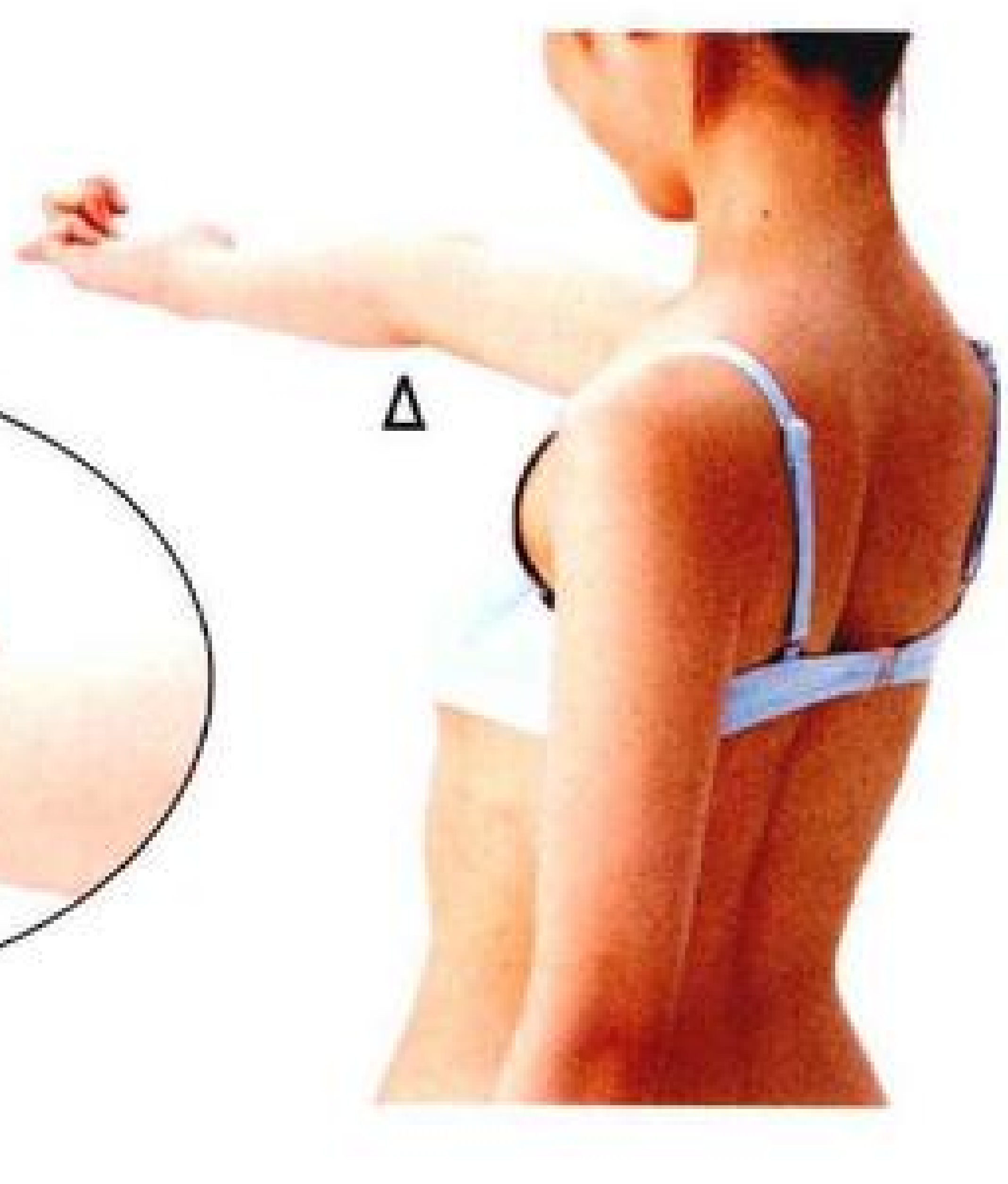












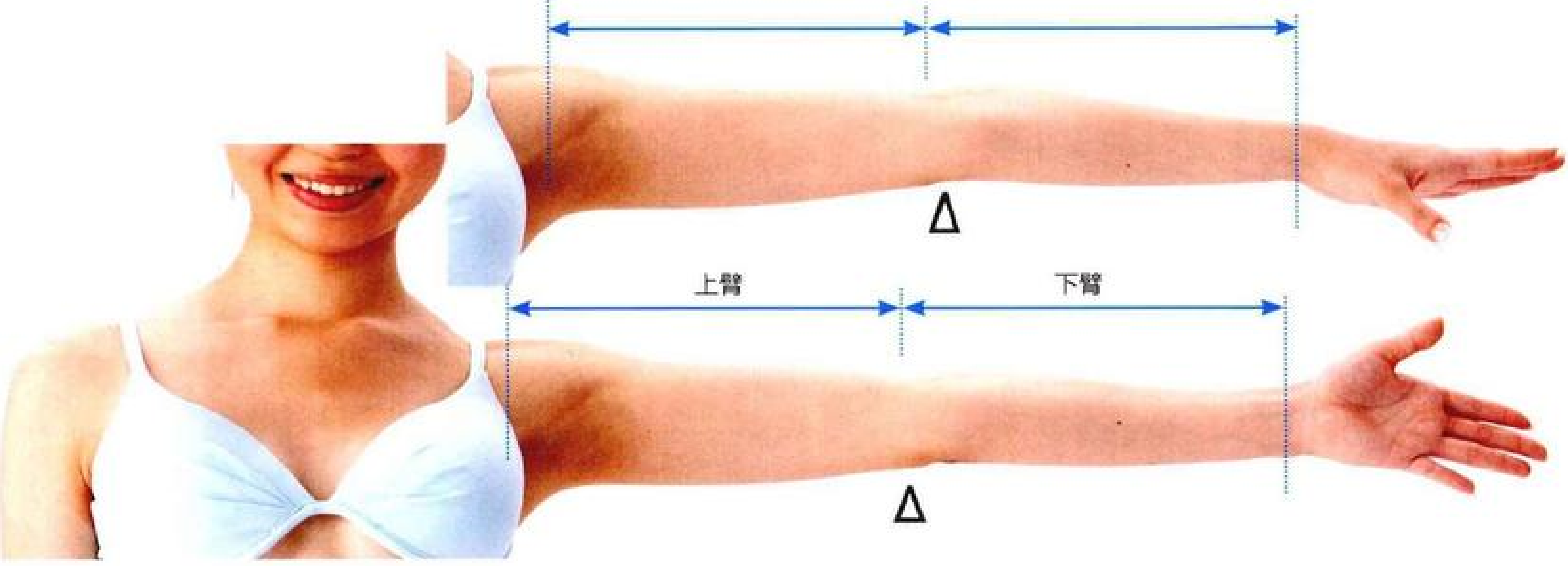


屈伸手臂的动作

观察肘部外侧和内侧形态的变化，以及手腕和手之间的连接。

屈肘

● 确认肘部的位置

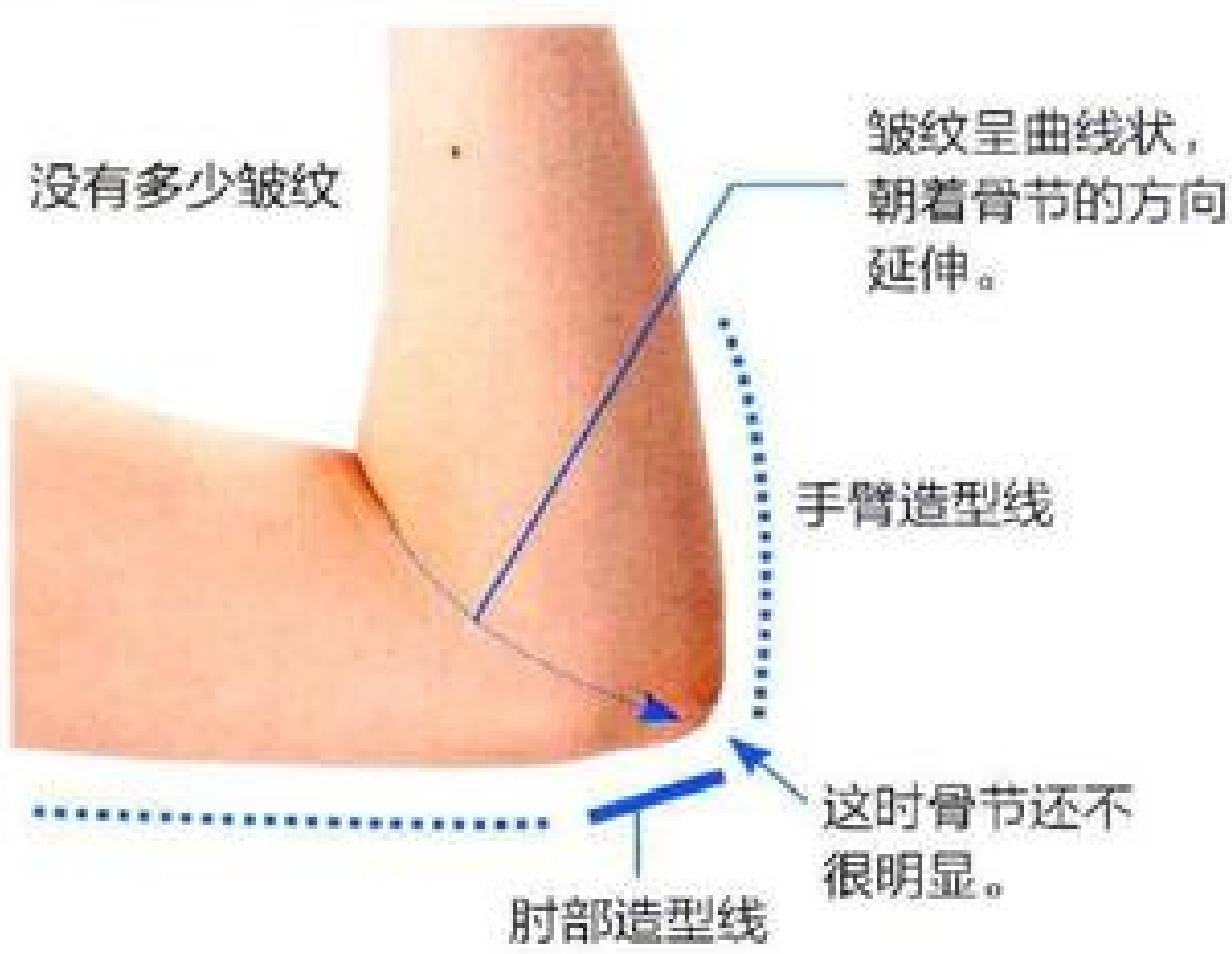


肘部位于肩部到手腕的正中间。根据手心的朝向，手臂线条会产生较大变化，此时，肘部凹陷的形态也会跟着产生微妙改变。

● 肘部形态的变化

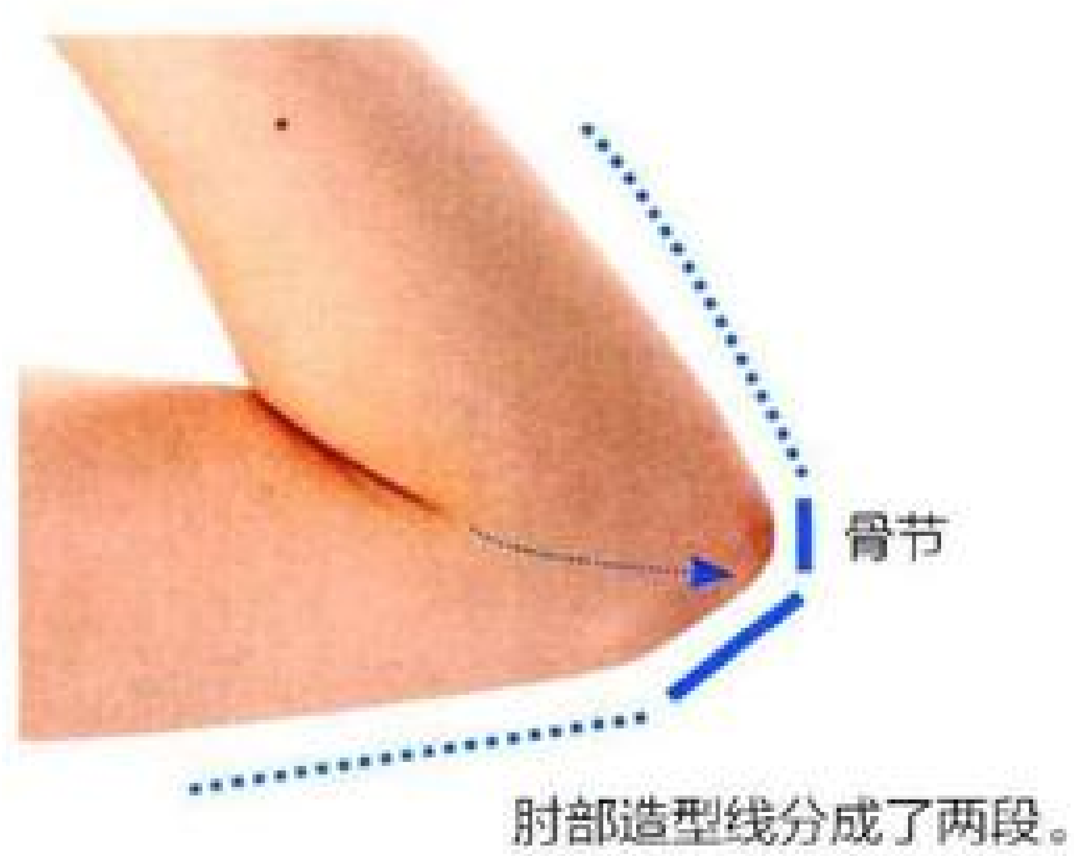
屈肘时肘弯出的骨节会更突出。

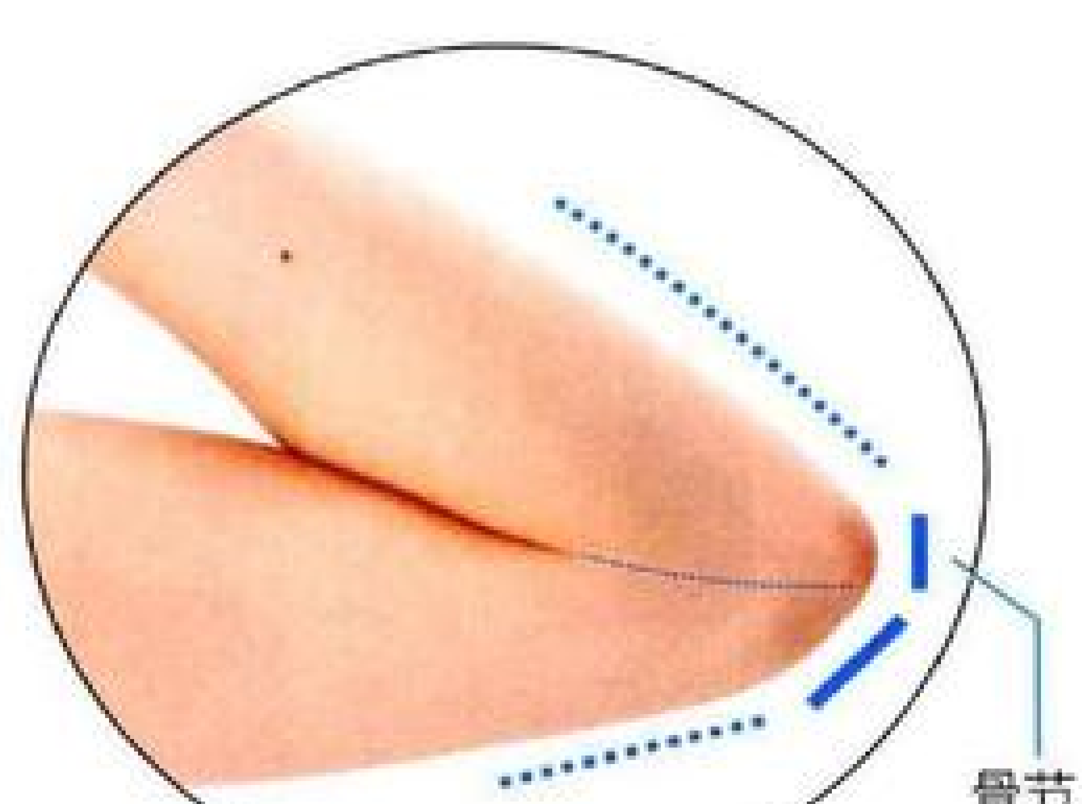




















穿着衣服的时候肘部
轮廓呈现出圆角。



上臂与下臂互相挤压仍然
能产生褶皱，穿着衣服也
是一样的。



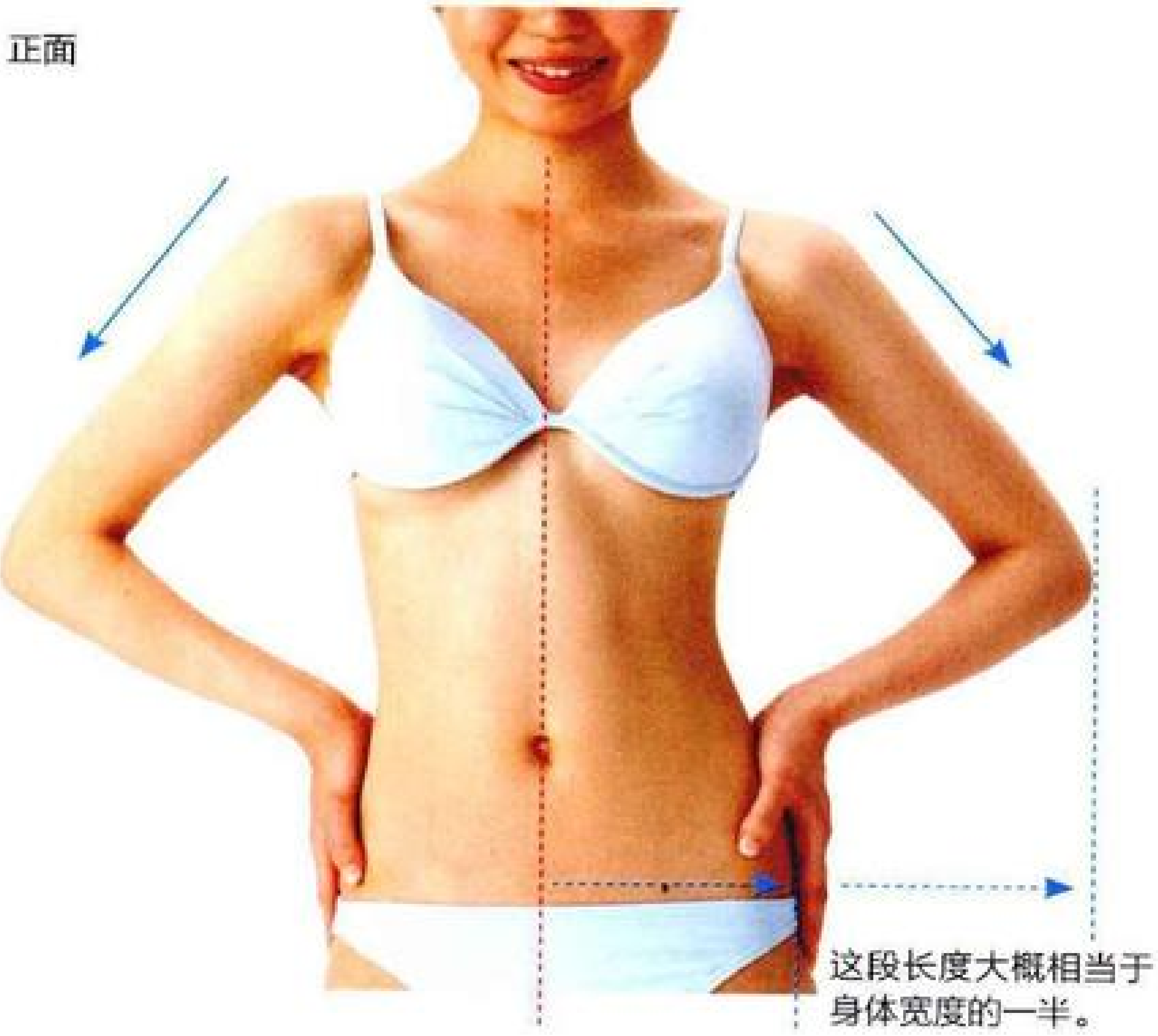


手叉在腰上 ~肘部周边与背部的表现~

向身体两侧弯曲肘部时

向后弯曲肘部时

正面





正侧面

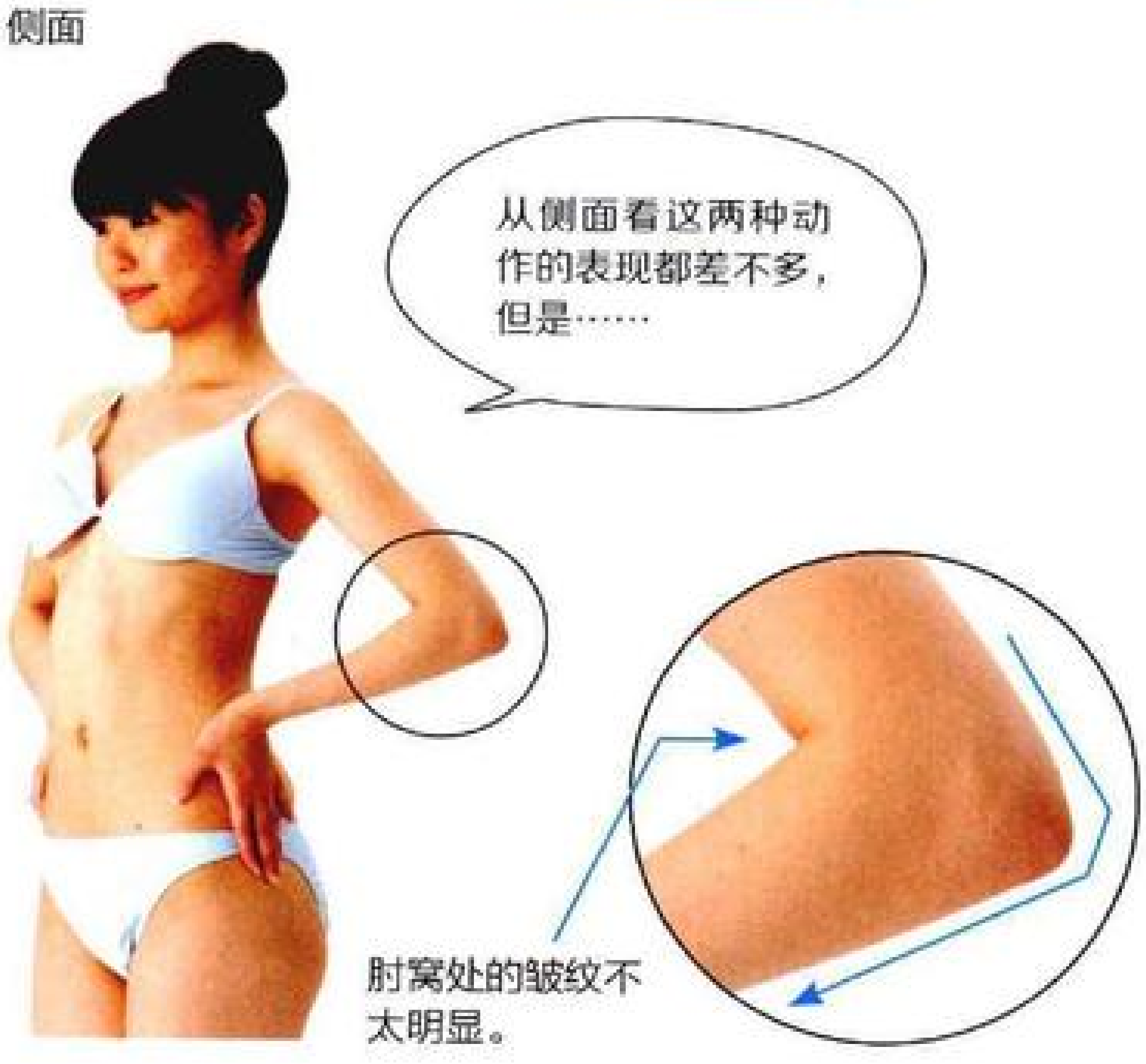


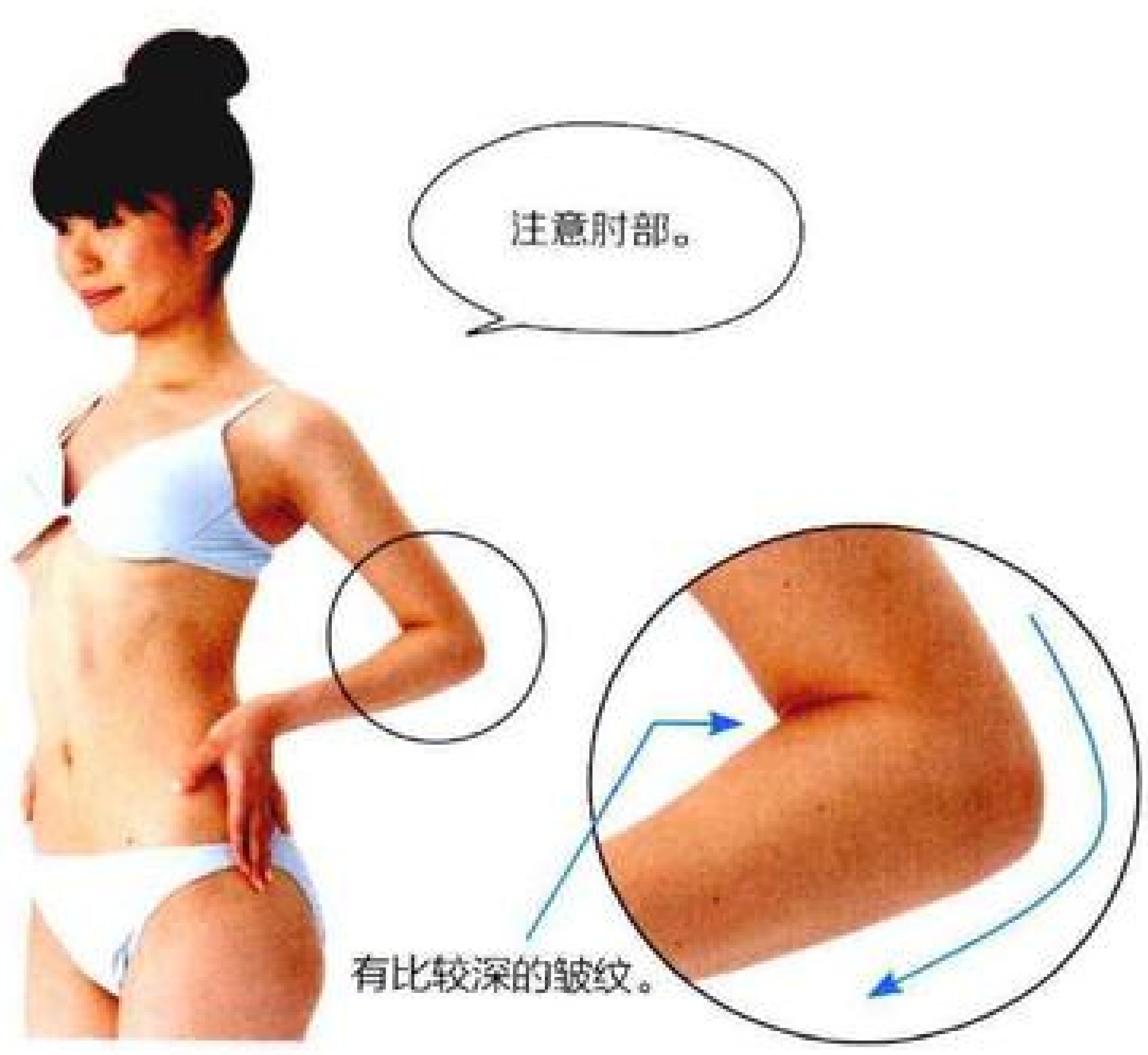






45° 侧面





45° 侧背面





25° 侧背面







举起双手 ～观察锁骨～



手心朝前举起双手时



保持双臂姿势，翻转手腕……

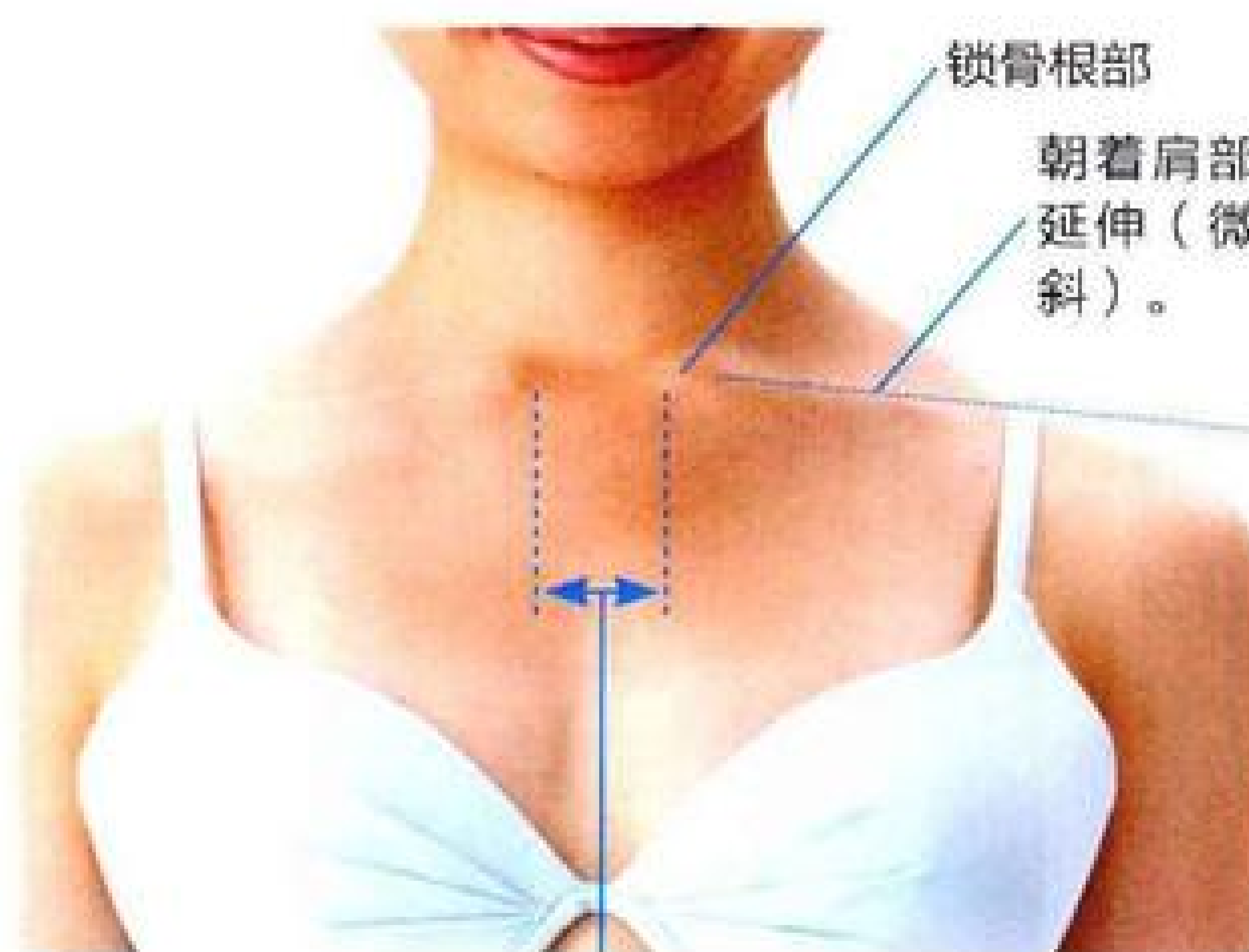


下臂的角度和轮廓发生改变时，上臂的形态不一定会变化。

●通常状态下的锁骨

双手自然下垂时





左右锁骨之间有一定距离

手叉在腰上（手臂斜着向侧面屈肘）时





锁骨上移了。

向斜上方举起手臂





向斜前方伸出手臂

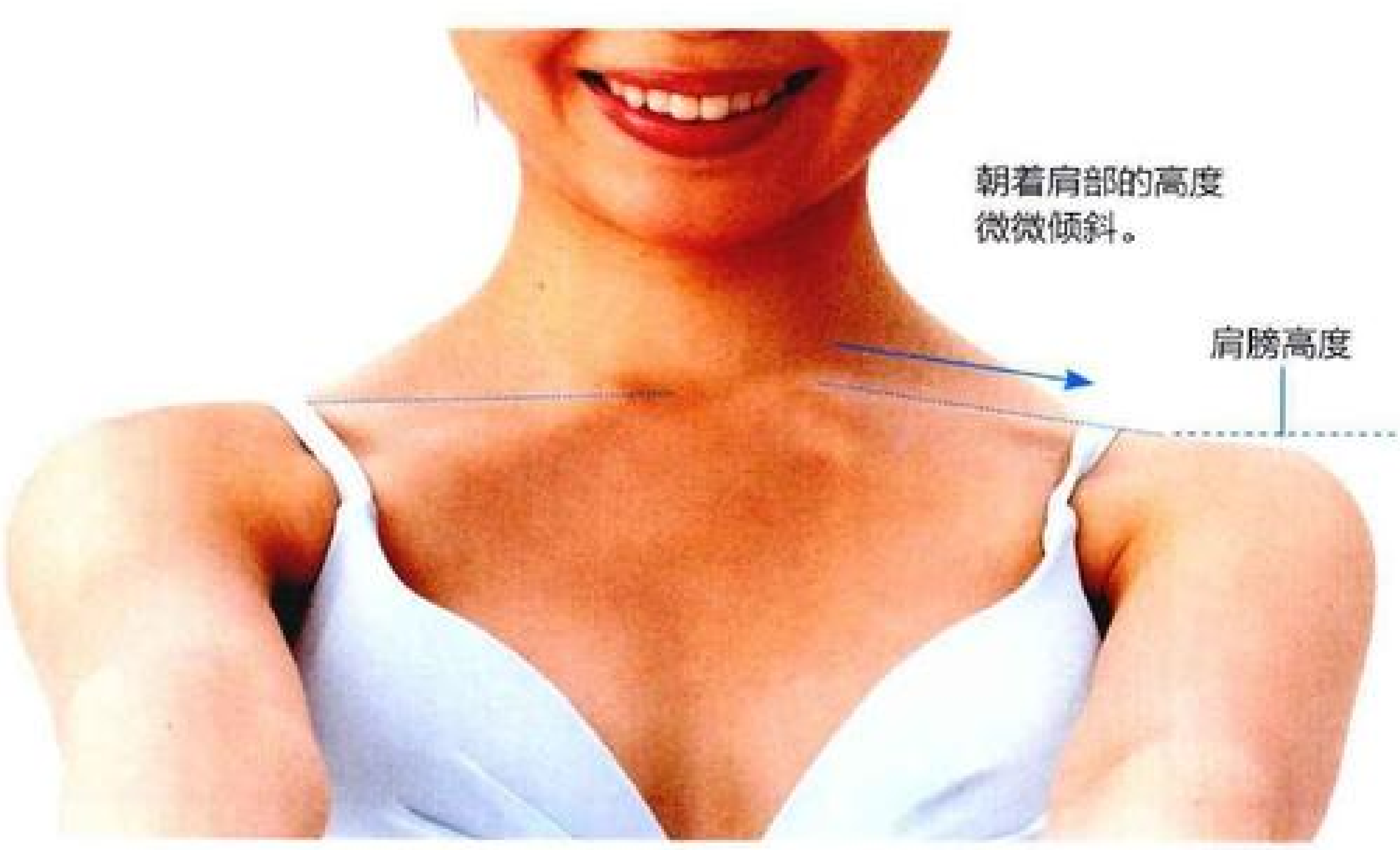




把手臂放下至齐胸高度



如果不加广角特效的话，只要简单地看成是手臂缩短并且手变小就可以了。作画时则要把手部画成这个的1.5~2倍大。



整理头发

向斜上方举起的手臂。基本上呈现水平状态的锁骨。要注意手臂线条以及肘部的形态。





实际作画中经常会一不小心就把肘部画得比头顶还高，一定要留神哟。



上图里的姿势和朝向基本没有变化，只是改变了面部的朝向，整体气氛就全然不同了。





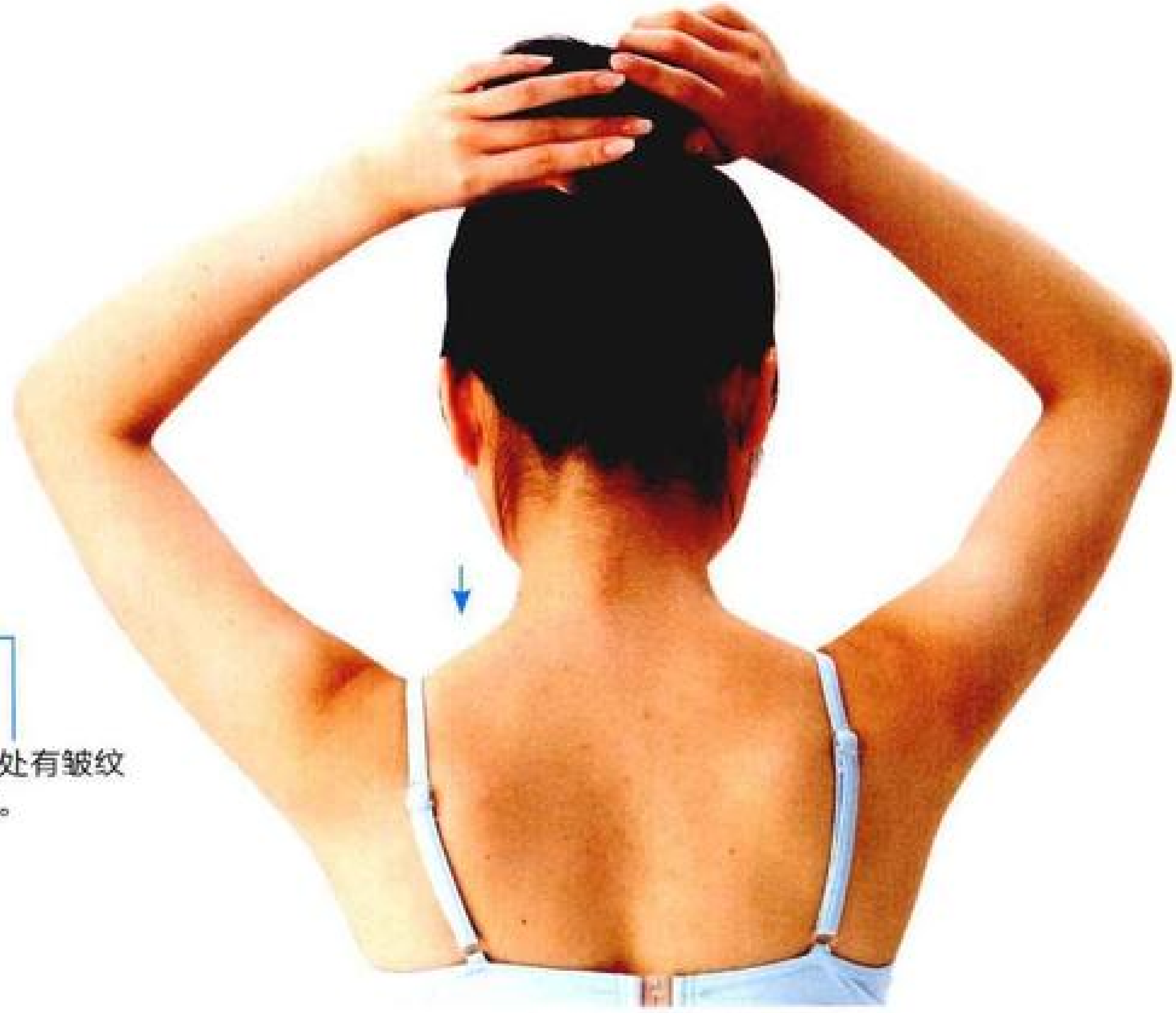


因为布料较薄，肘部的形状依然能从外部轮廓看出来。



做这个动作时袖口总会向下缩，基本上无论穿什么衣服都会这样的。





肩膀处有皱纹
生成。



整理头发的手



这个姿势稍稍形成了
微斜的角度，产生了
远近关系，因此右手
臂看起来比较细。

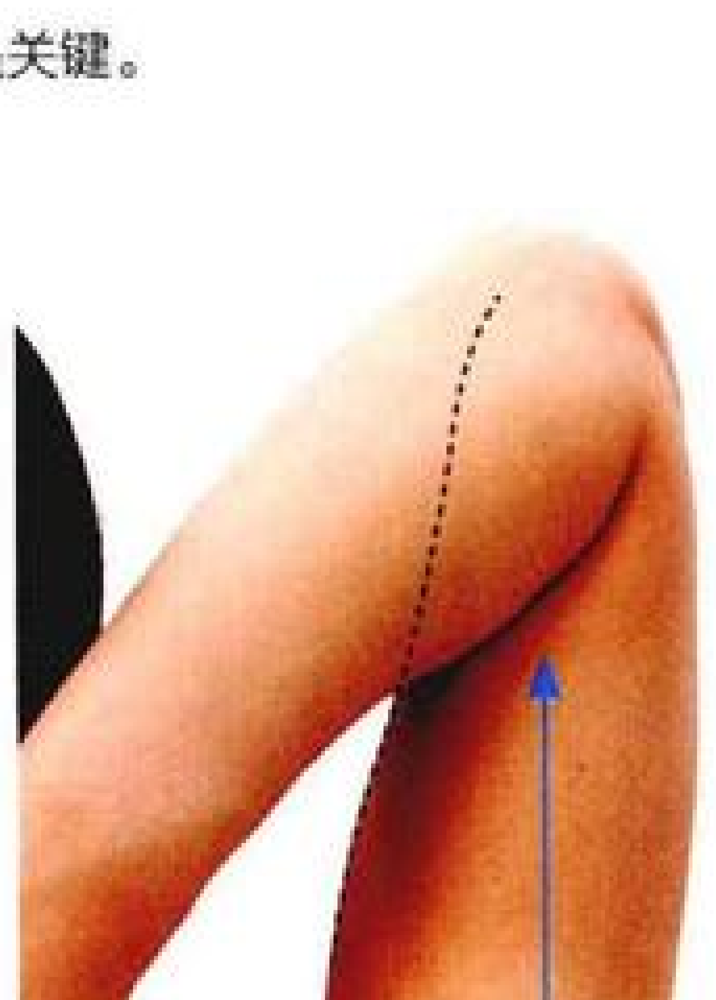


肩关节部分。是肩骨与臂骨连接
的地方。

向后屈肘时

肘部皱纹的画法是关键。

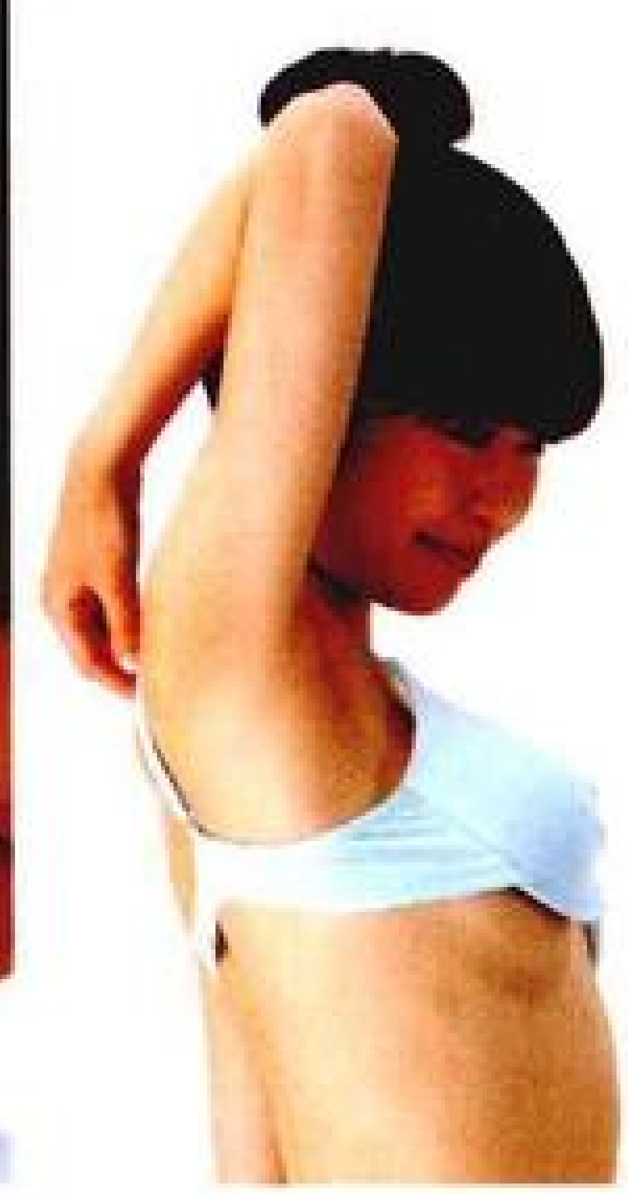




这是从后面看肘部前端部分（下
臂）的样子。下臂的线条形成了一
道深纹。

这是从侧面看从肩部到
肘部之间部分（上臂）
的样子。上臂的造型线
被强调出来了。





伸展

伸展和弯曲手臂的姿势。注意肩膀、肘部、手臂和手部之间的连接部分。





肩部周围形成了皱纹。

袖子的表现

掌握了袖子的画法就能画好人物的衣服。现在来看一下代表性的手臂动作。由于手臂的运动会带动身体，在学习袖子动态的表现时也将学习到身体的变化。

校服袖子的表现

在衬衫外穿着校服时，两层衣服将身体的曲线基本遮掩了起来。要从外形、纹理、袖口等入手，立体掌握袖子的变化。









挥手打招呼的动作

从正面看手臂是垂直举起的。

从侧面看的话，手臂其实是朝斜上方举起的。



正面



正侧面

半侧面45°



背面

用手指的动作

● **正面**





指向脚面



向下指



指向前方（与肩等高）



指向上方



指向头顶



● 背面



指向脚面



能看到一点袖子。



指向前方（与肩等高）……看不到手。







稍微向上指



指向上方



指向头顶

● 侧面


稍微向上指
指向上方
指向头顶
指向前方（与肩等高）
指向脚面
稍微向上指
指向上方
指向头顶
指向脚面
指向前方
（与肩等高）

● 背侧面



● **正侧面**



指向前方
（与肩等高）



指向脚面



稍微向下指





稍微向上指





指向上方





指向头顶



稍微向上指



指向脚面



稍微向下指



指向前方
（与肩等高）









指向上方





指向头顶

水手服袖子的表现

虽然只是内衣外面薄薄的一层衣服，但由于袖子什么的都比较宽大，所以遮掉了身体的曲线。水手服轻飘飘的衣料质地，形成了与衣料较厚的校服所不同的外形与褶皱。

斜着举起手臂

从袖口可以看出手臂的走向。

身体向着正面，能看到手指尖。











45° 侧面









背側面45°









背面



手指指向的变化

● 朝向正面

指向前方
（与肩等高）





指向脚面



稍微向下指

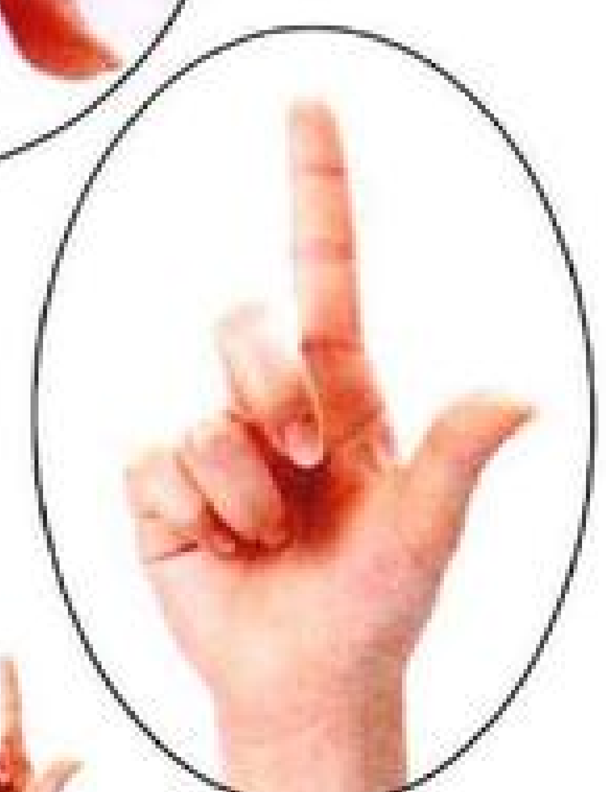














稍微向上指



指向上方



指向头顶



●朝向背面



指向前方
（与肩等高）



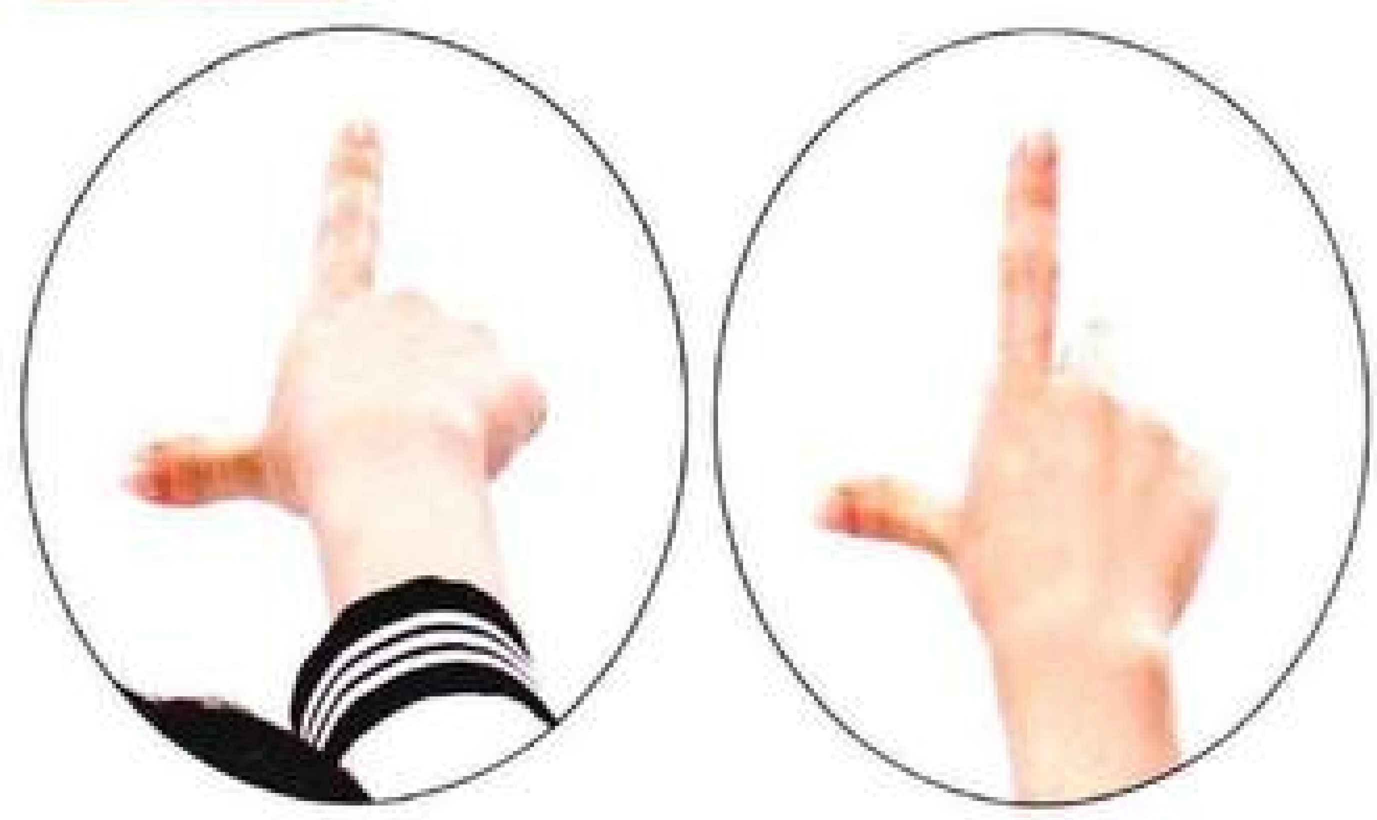
指向脚面

能看到袖子。



稍微向下指

从背后看起来和指向前方的姿势基本一样。头稍微向下。





指向头顶

指向上方

稍微向上指



●朝向正侧面




指向前方
（与肩等高）
指向脚面
稍微向下指
稍微向上指
指向上方
指向头顶

● 朝向侧面


指向前方
（与肩等高）
指向脚面
稍微向下指
指向上方
指向头顶
指向前方
（与肩等高）
指向脚面
稍微向下指
指向上方
指向头顶

● 背侧面

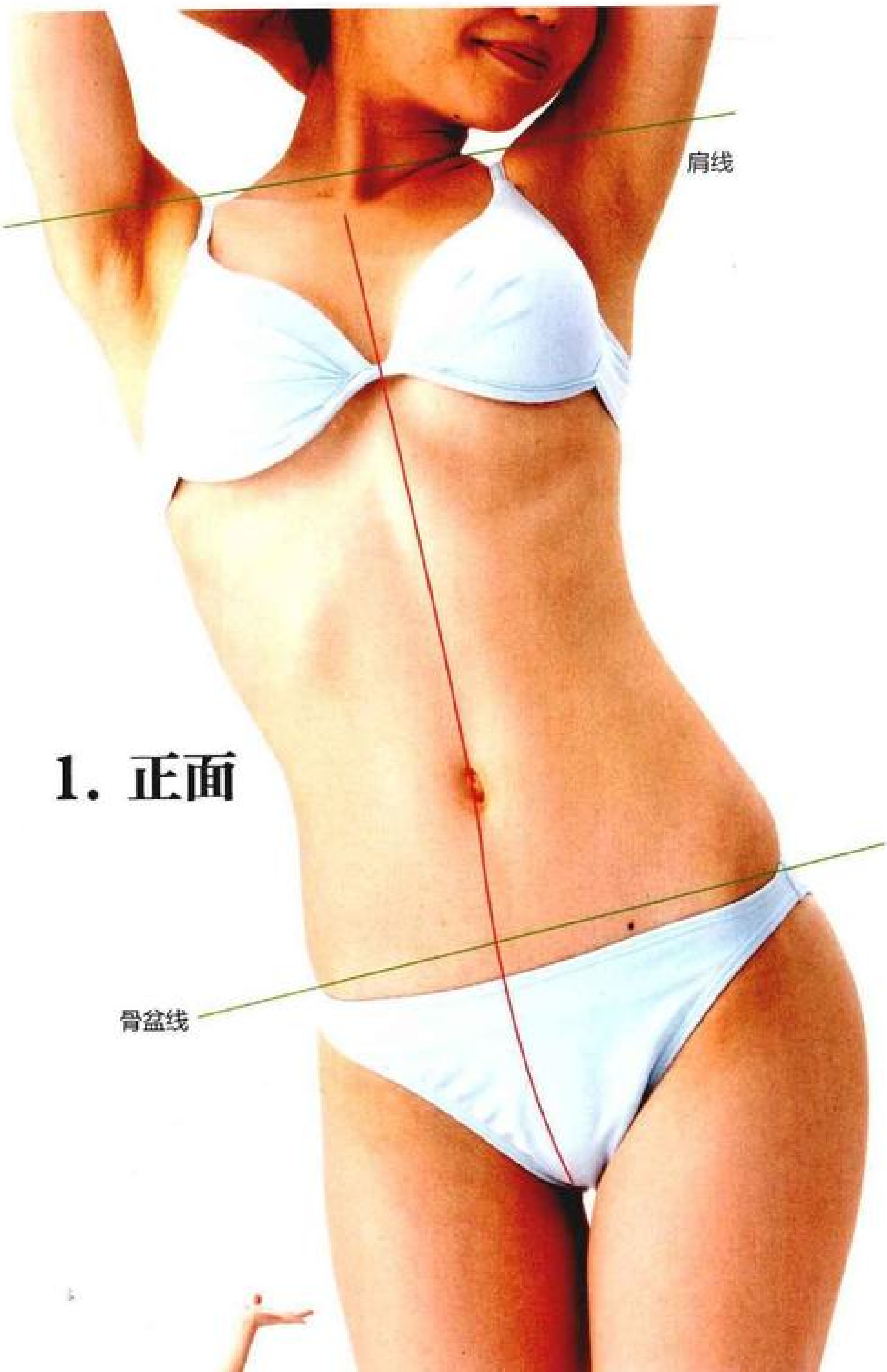

指向脚面
稍微向下指
指向前方
（与肩等高）
稍微向上指
指向头顶
指向前方
（与肩等高）
指向脚面
稍微向下指
指向上方
指向头顶

躯干

躯干是连接头部和四肢的身体基础部分。要注意“面”和“线”的关系，立体地把握躯干的动态。

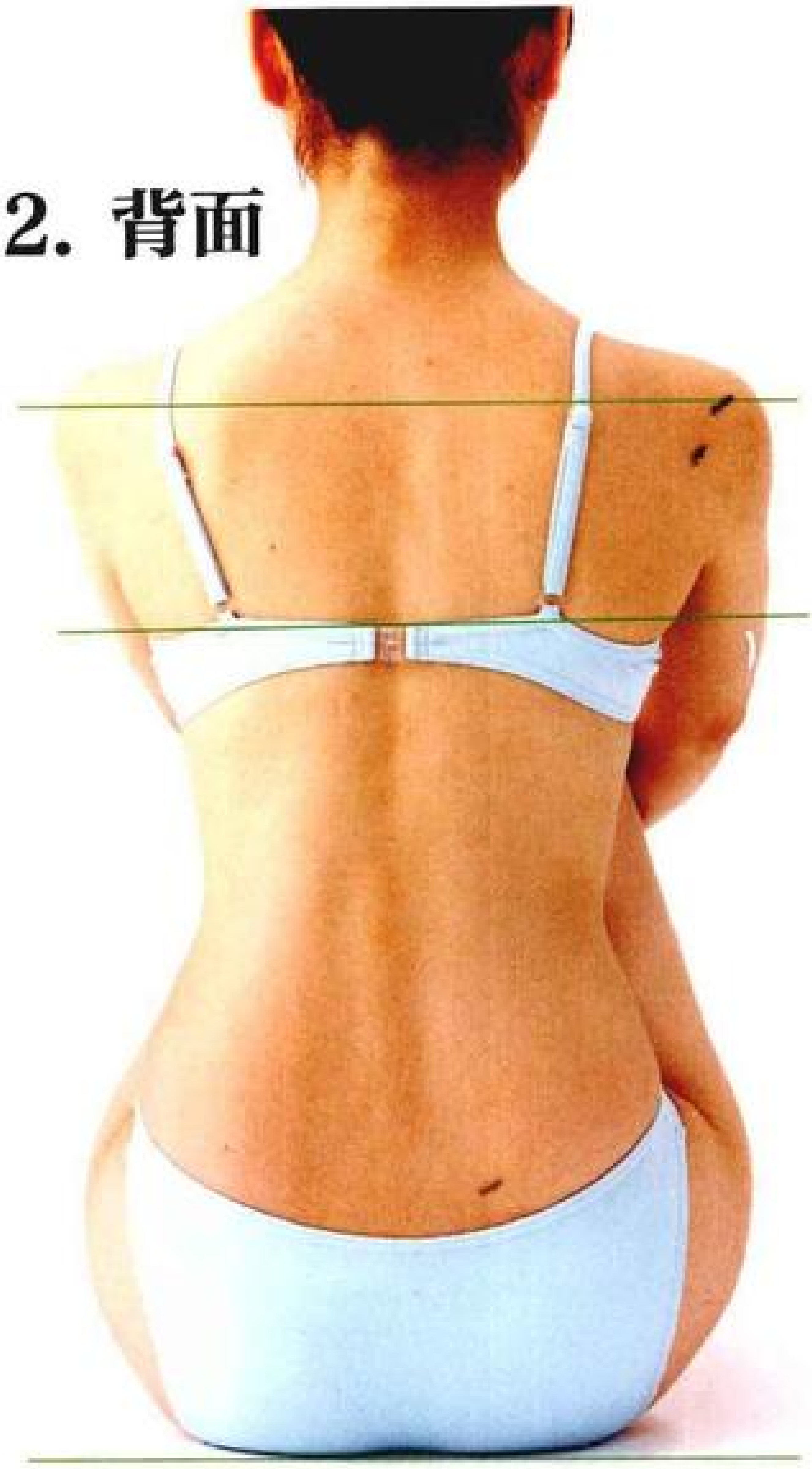
令躯干拥有立体感的六个面

组成躯干的六个面分别是正面、侧面（左、右）、背面、上面、下面。这六个面令躯干拥有了立体感。



1. 正面

2. 背面



3.4 侧面



（左侧面

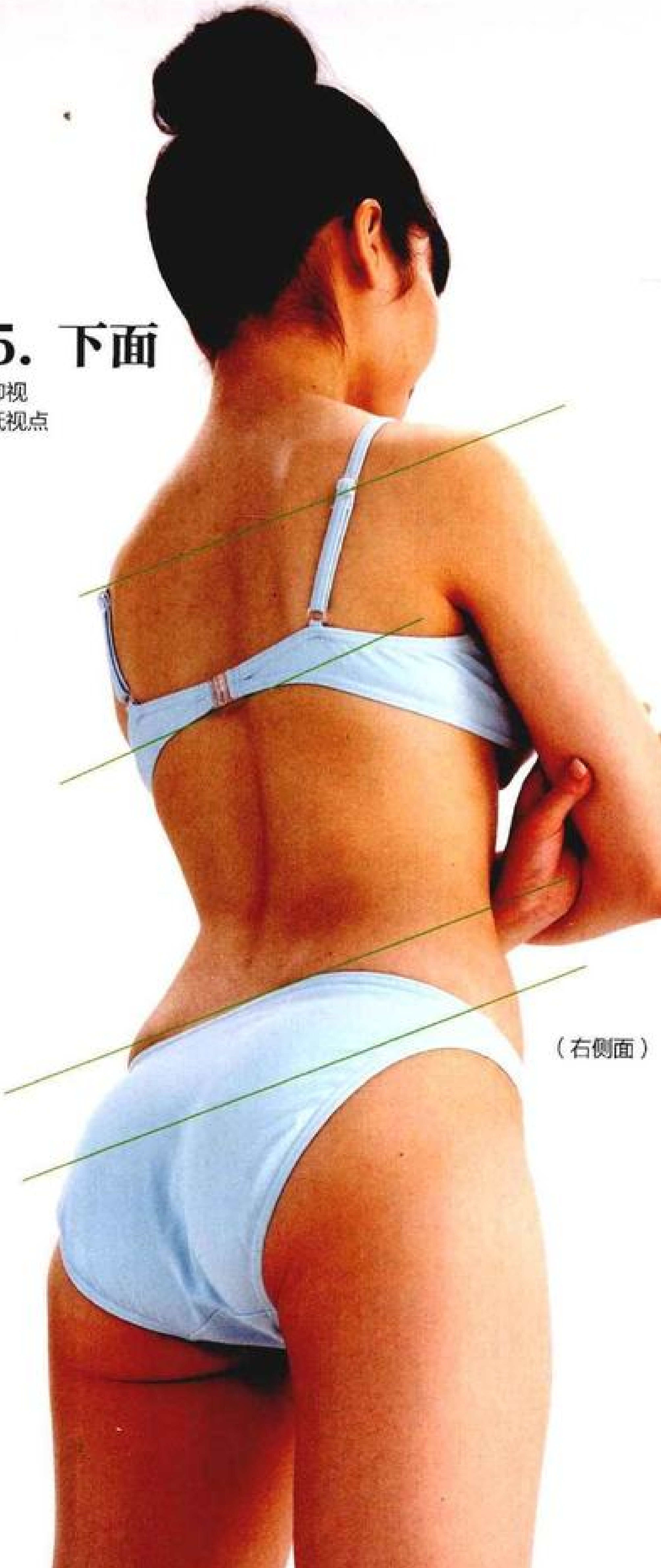


能看到一点侧线（内裤侧面的连接缝线）。这也意味着能看到躯干侧面的一部分。

这个姿势下，下半身轻微地向左扭转。

5. 下面

仰视
低视点



通过仰视视角来把握躯干的下面。图中的视点来自下方半侧面，能看到躯干的三个面：下面+背面+侧面，比起通常的视角来更容易产生立体感。

6. 上面

俯视
高视点



通过俯视视角来把握躯干的上面。
图中的视点来自上方半侧面，展示了上面+侧面+正面。

变化

扭转身体时躯干形态
产生了变化。



肩线和骨盆线不再平行，体现了躯干的扭转程度。

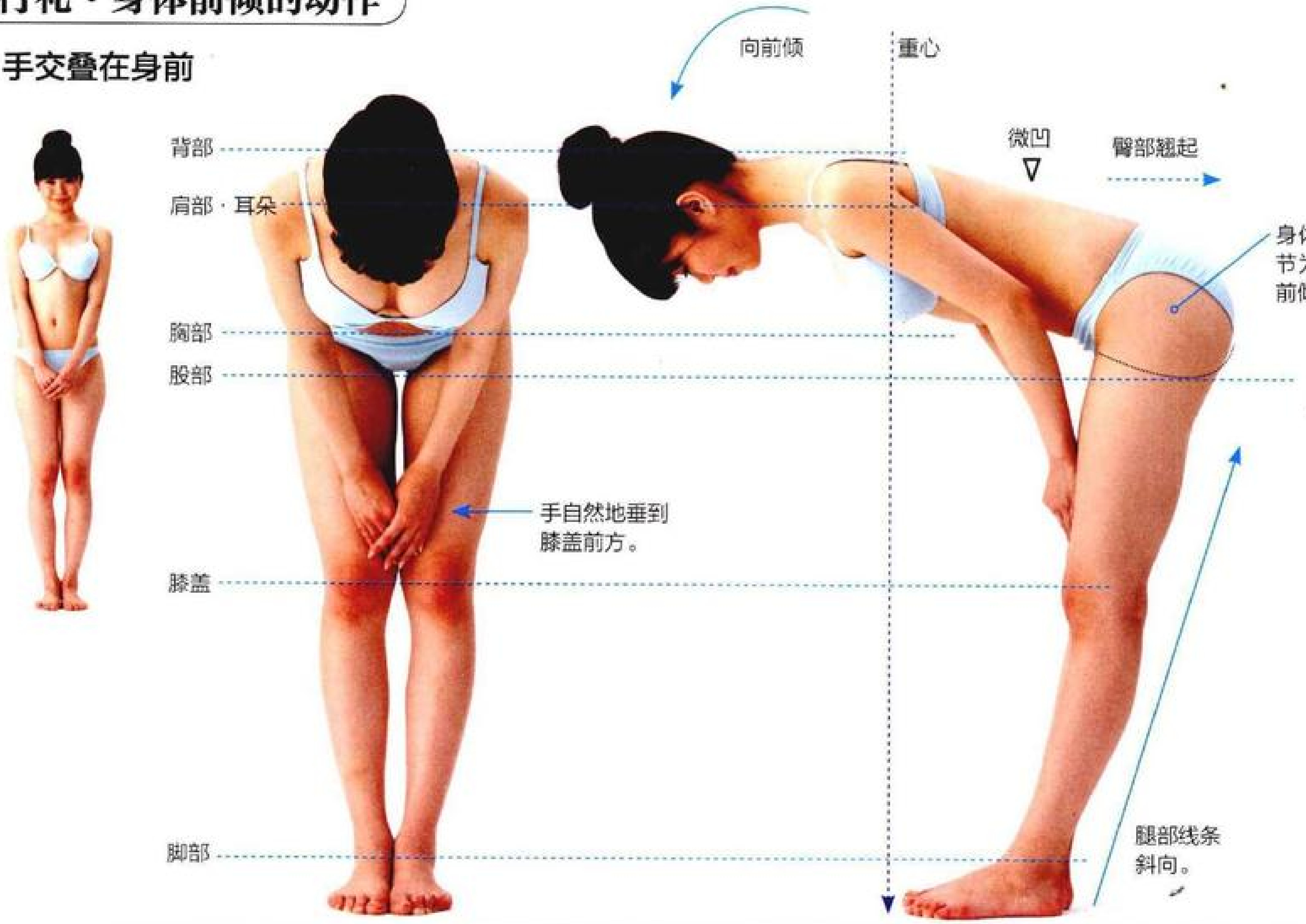
- **塑造立体感的六个面**
  …正面、右侧面、左侧面、背面、上面、下面
- **判断动态的标准…肩线和骨盆线**

动作…倾身

向前倾身的动作中，鞠躬行礼最有代表性。

行礼・身体前倾的动作

● 手交叠在身前

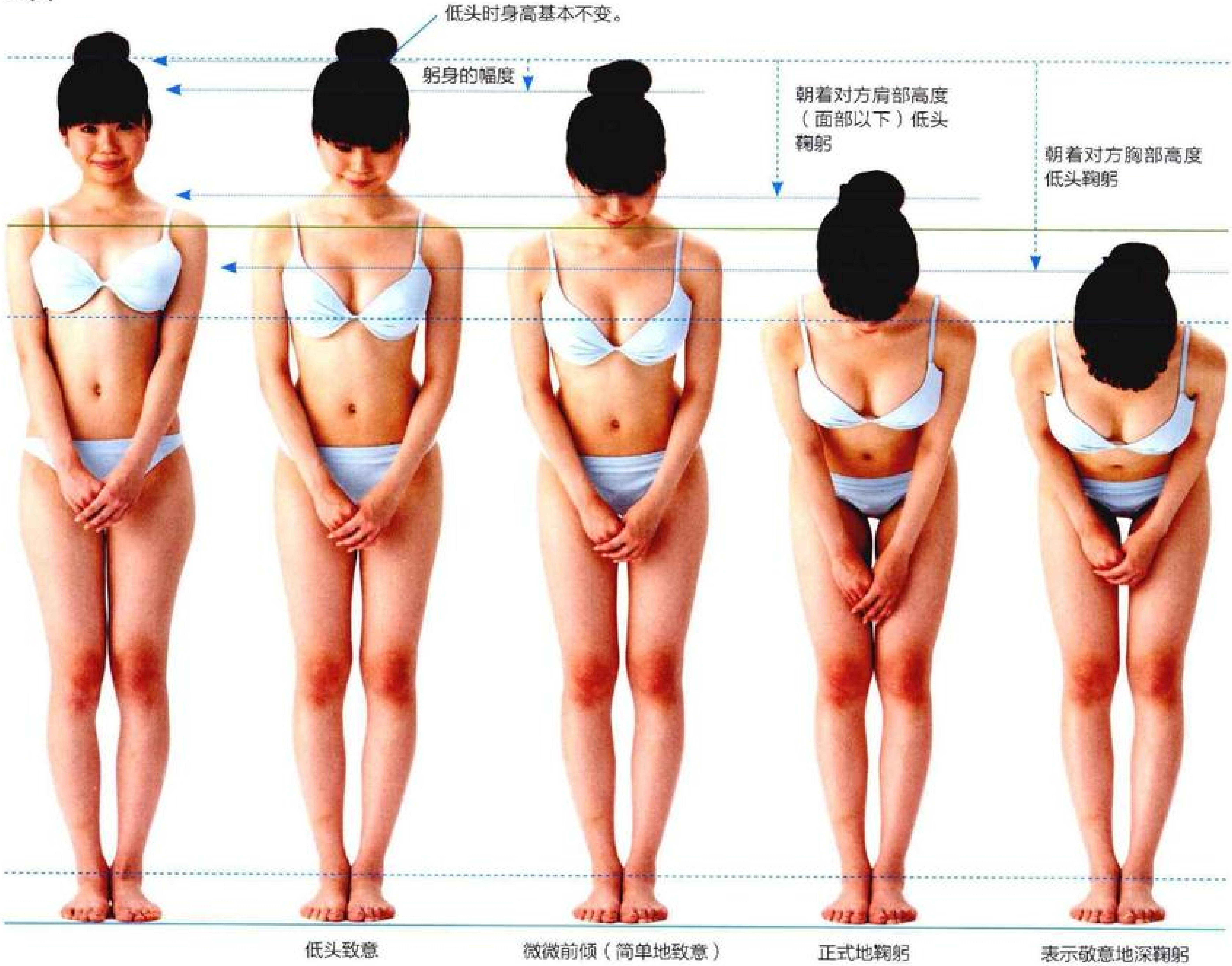




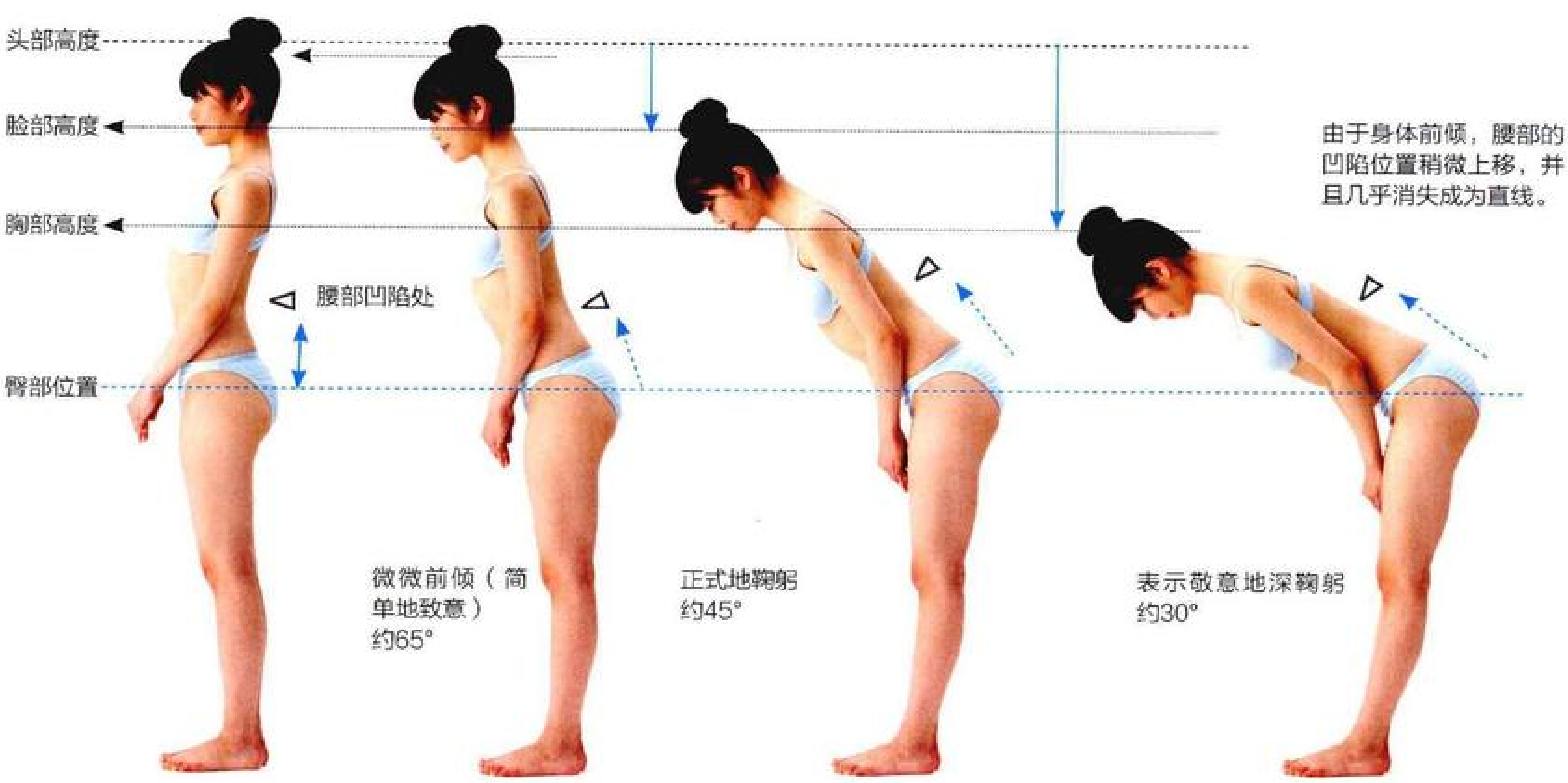
背部半侧面 45°



正面

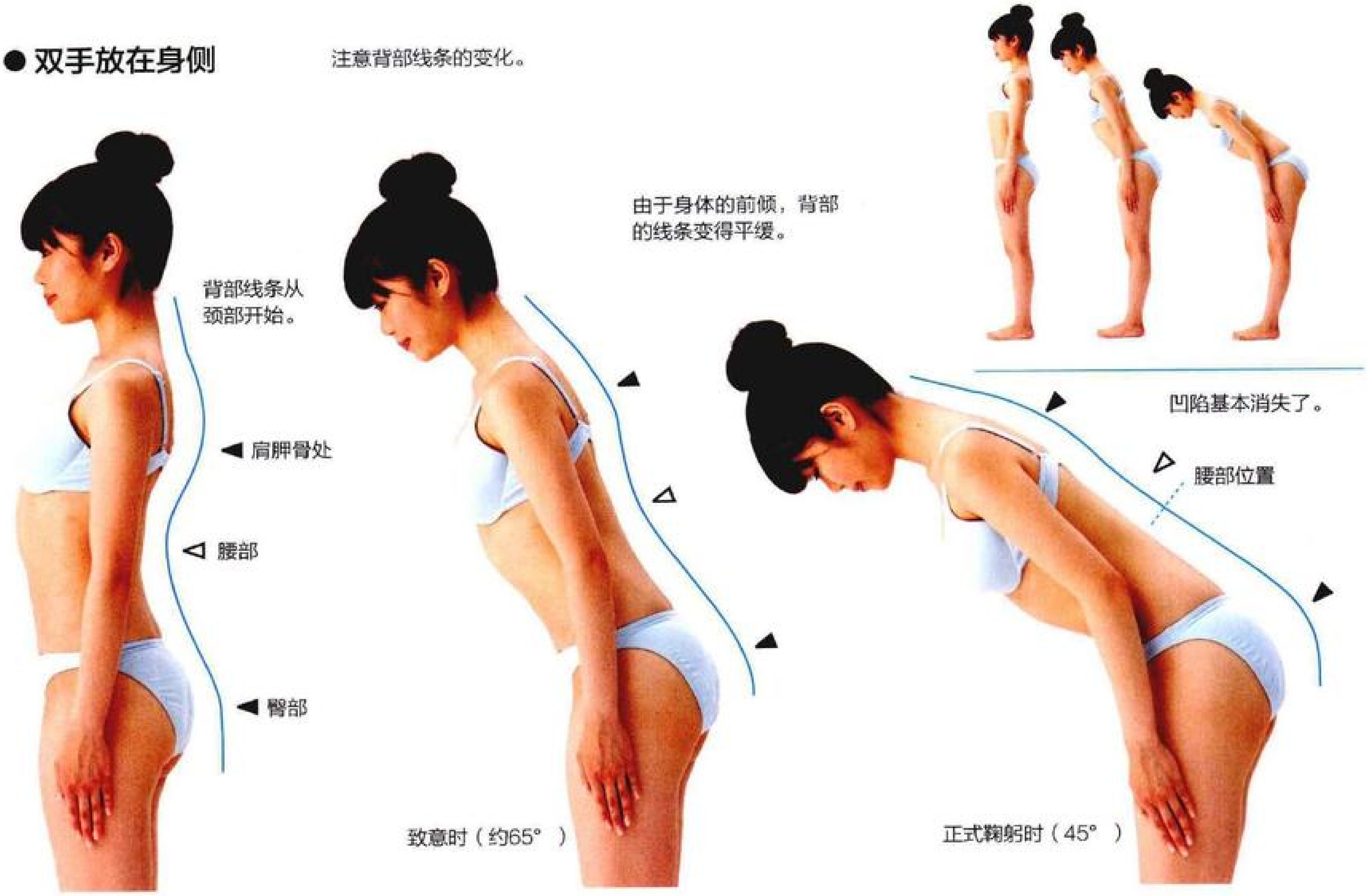

低头时身高基本不变。
躬身的幅度
朝着对方肩部高度（面部以下）低头鞠躬
朝着对方胸部高度低头鞠躬
低头致意
微微前倾（简单地致意）
正式地鞠躬
表示敬意地深鞠躬

正侧面


头部高度
脸部高度
胸部高度
臀部位置
腰部凹陷处
由于身体前倾，腰部的凹陷位置稍微上移，并且几乎消失成为直线。
微微前倾（简单地致意）
约65°
正式地鞠躬
约45°
表示敬意地深鞠躬
约30°

● 双手放在身侧

注意背部线条的变化。



背部半侧面





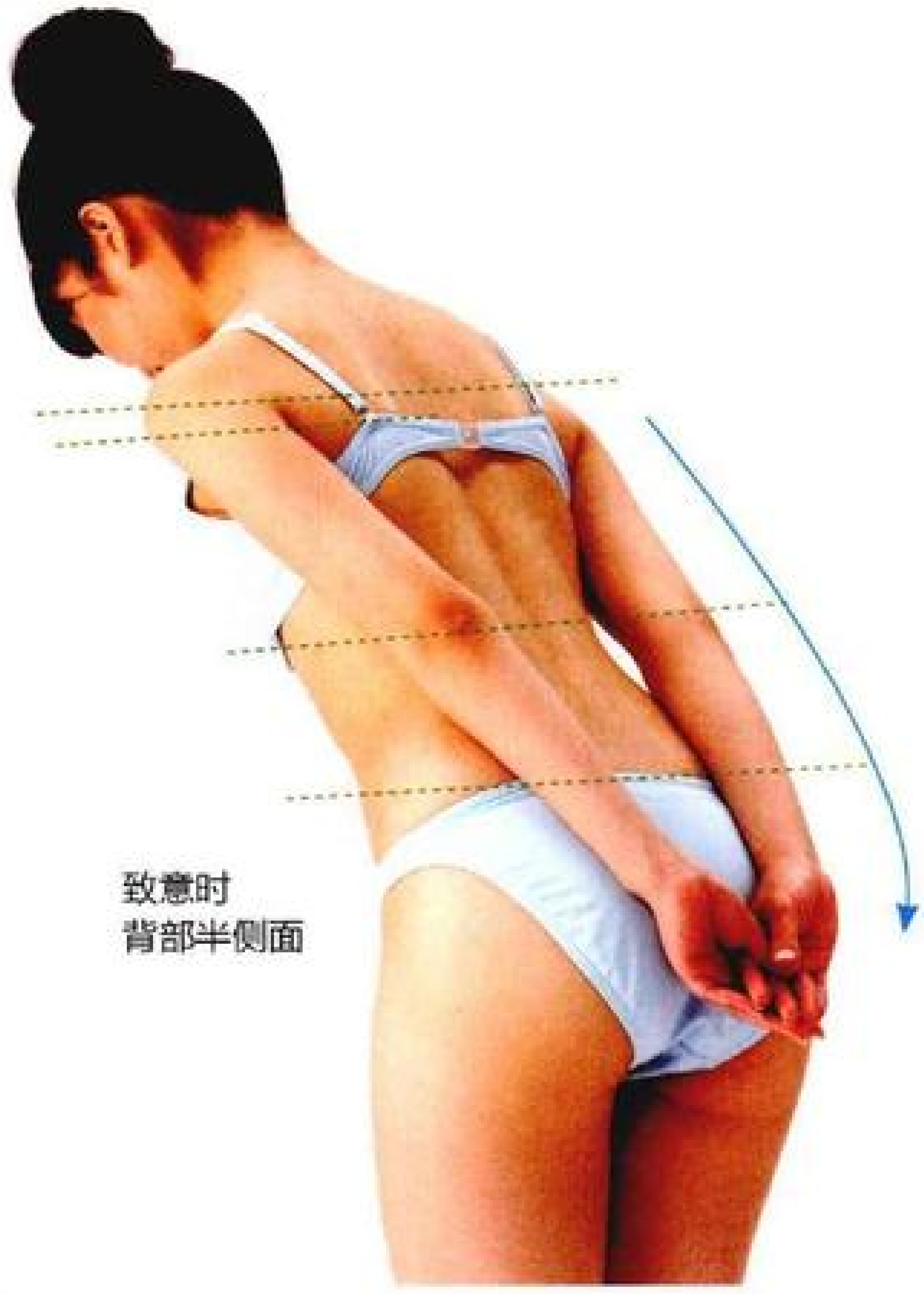
俯身用手指尖碰地板时，腹部周围也不会出现挤压的纹路。因为身体的弯曲不是通过腰，而是通过股关节来完成的。



● 双手背在身后

手臂线条与身体线条相呼应。





致意时
背部半侧面

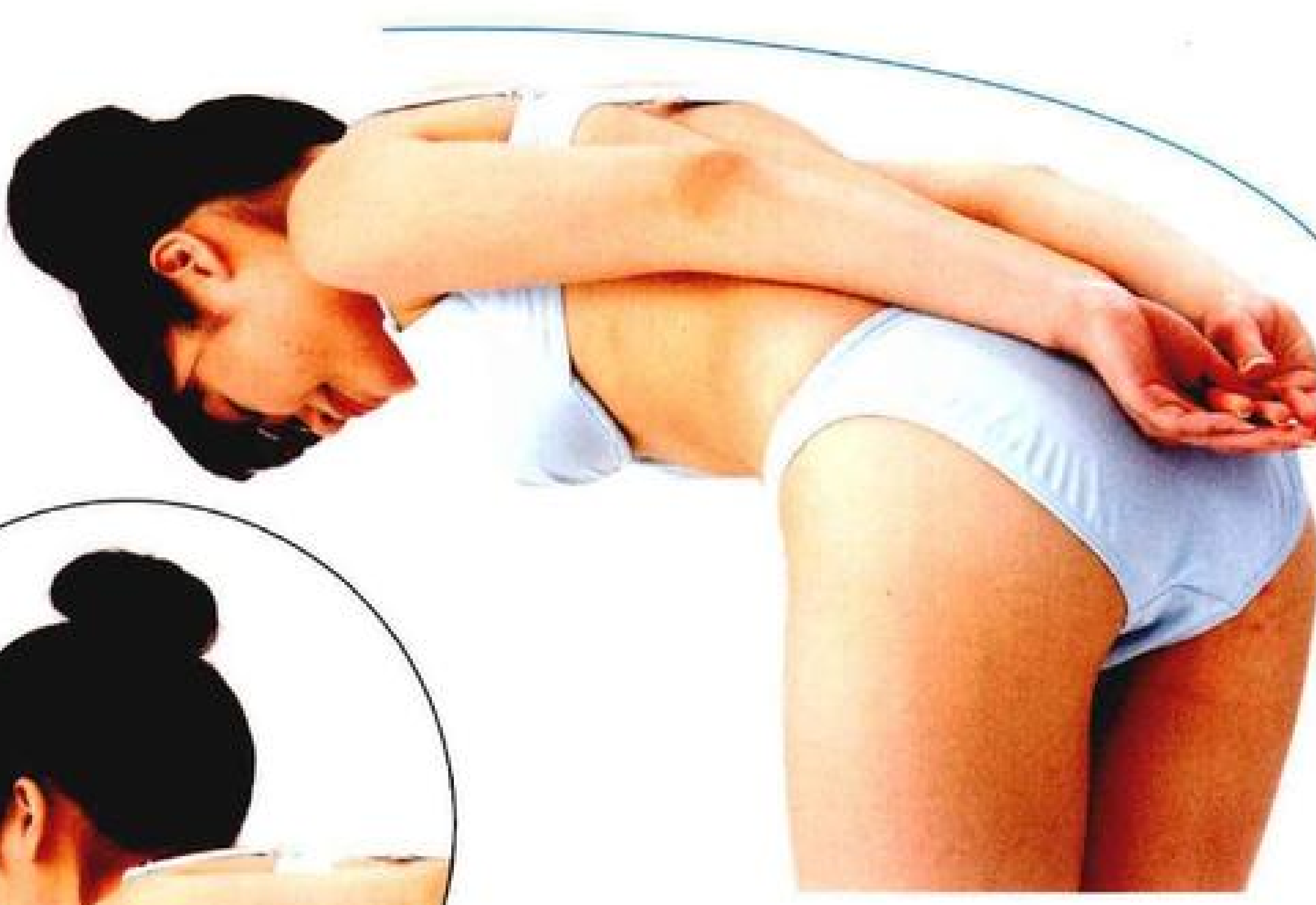




深鞠躬时 正面



深鞠躬时
正侧面



深鞠躬时
背部半侧面



抬头向上看



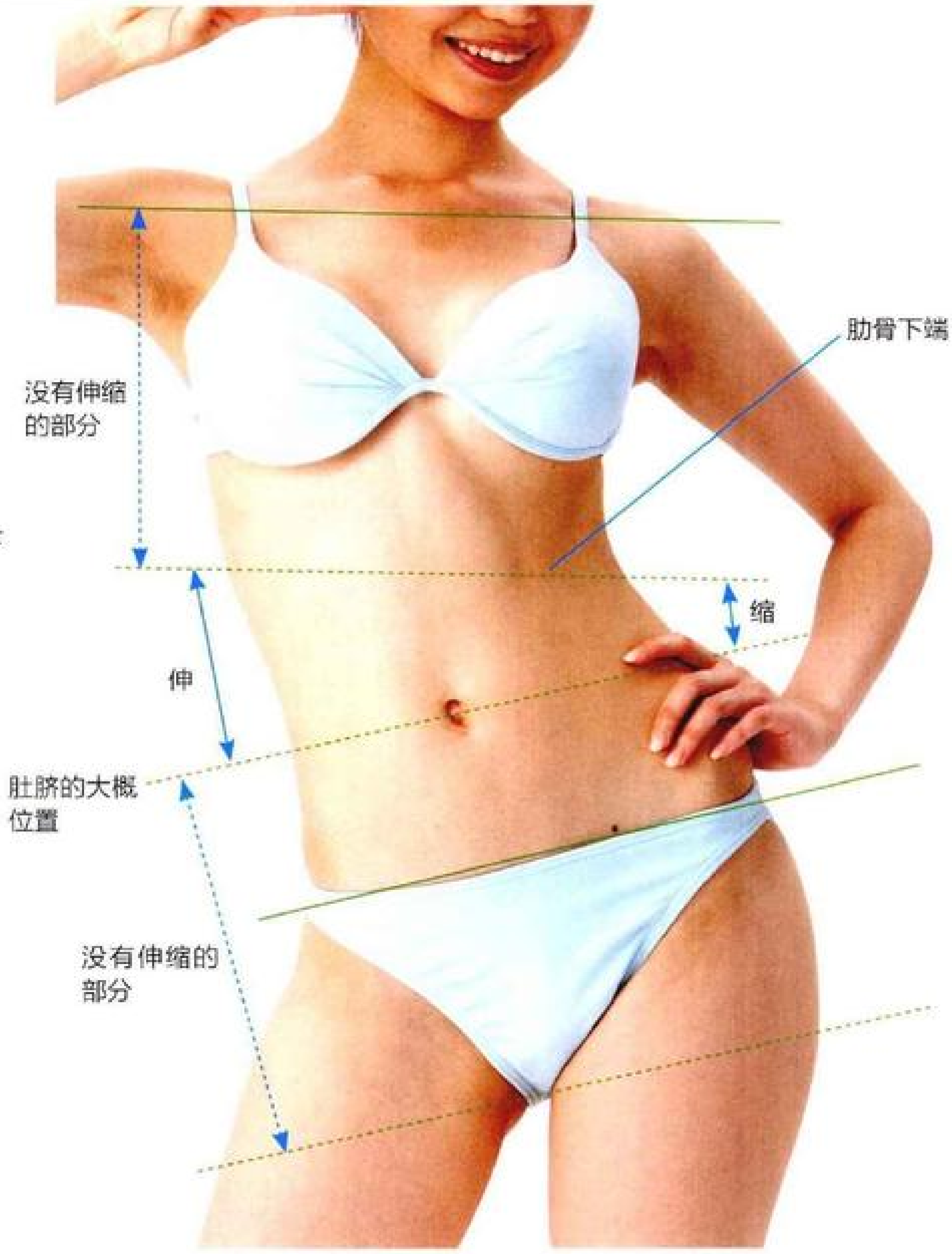
动作…扭转

代表动作是“回头看”。实际上人们在日常生活中常常不自觉地就会做出扭转身体的动作。

模特站姿…身体左右扭转：侧面的伸缩



腰部上下区域都朝向正面



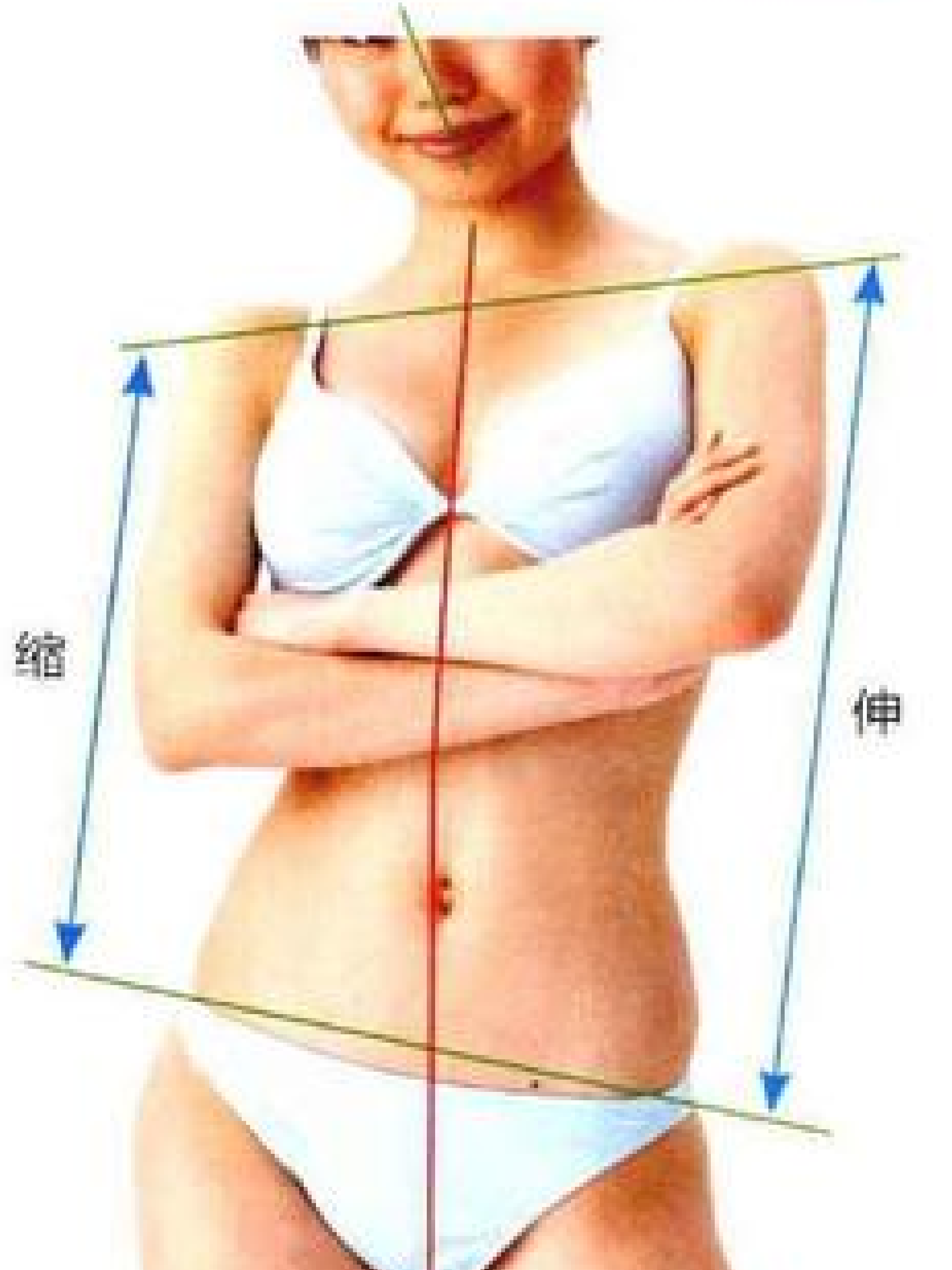
※ 胸衣下端线条与地面平行，而内裤的腰线呈现斜度，通过两者之间的关系可以看到身体侧面伸缩的状态。

● 直立站姿与模特站姿

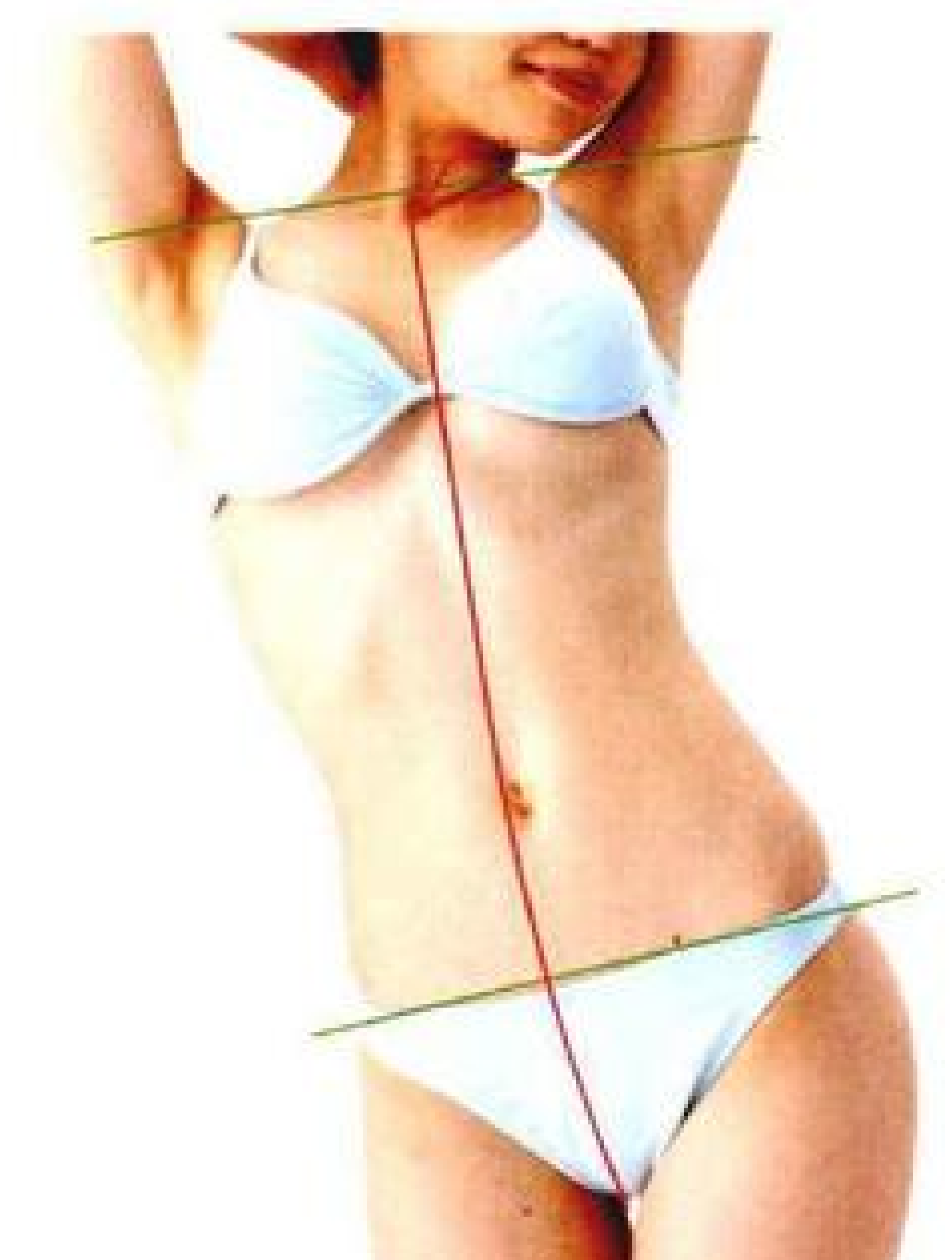


直立站姿…没有扭转

模特站姿…有扭转



肩线与骨盆线不平行。侧面产生了伸缩，由此得到了身体动态的变化。



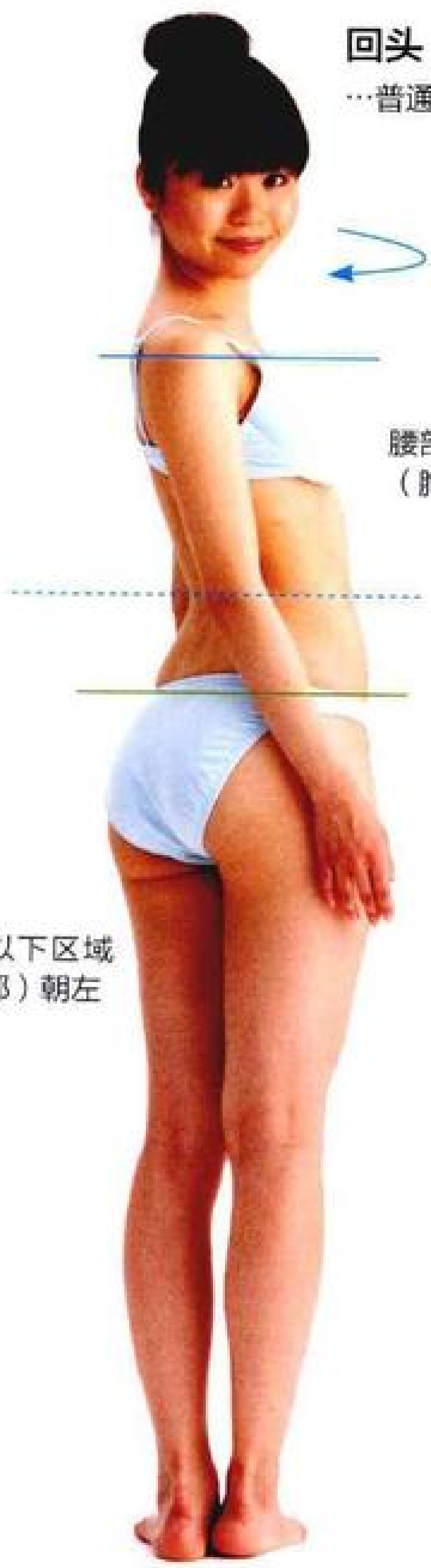
肩线与骨盆线基本平行，没有扭转或伸缩，但身体本身倾斜，使其充满动感。

行走・回头…扭转

这种扭转姿势使腰部以上区域和腰部以下区域分别转向不同的方向。

回头

…普通的扭转



腰部以上区域（胸部）朝右

腰部以下区域（臀部）朝左

虽然看不出肩线，但实际上肩线和骨盆线都与地面平行。

行走

…扭转 + 侧面的伸缩



充满活力的回头

…扭转

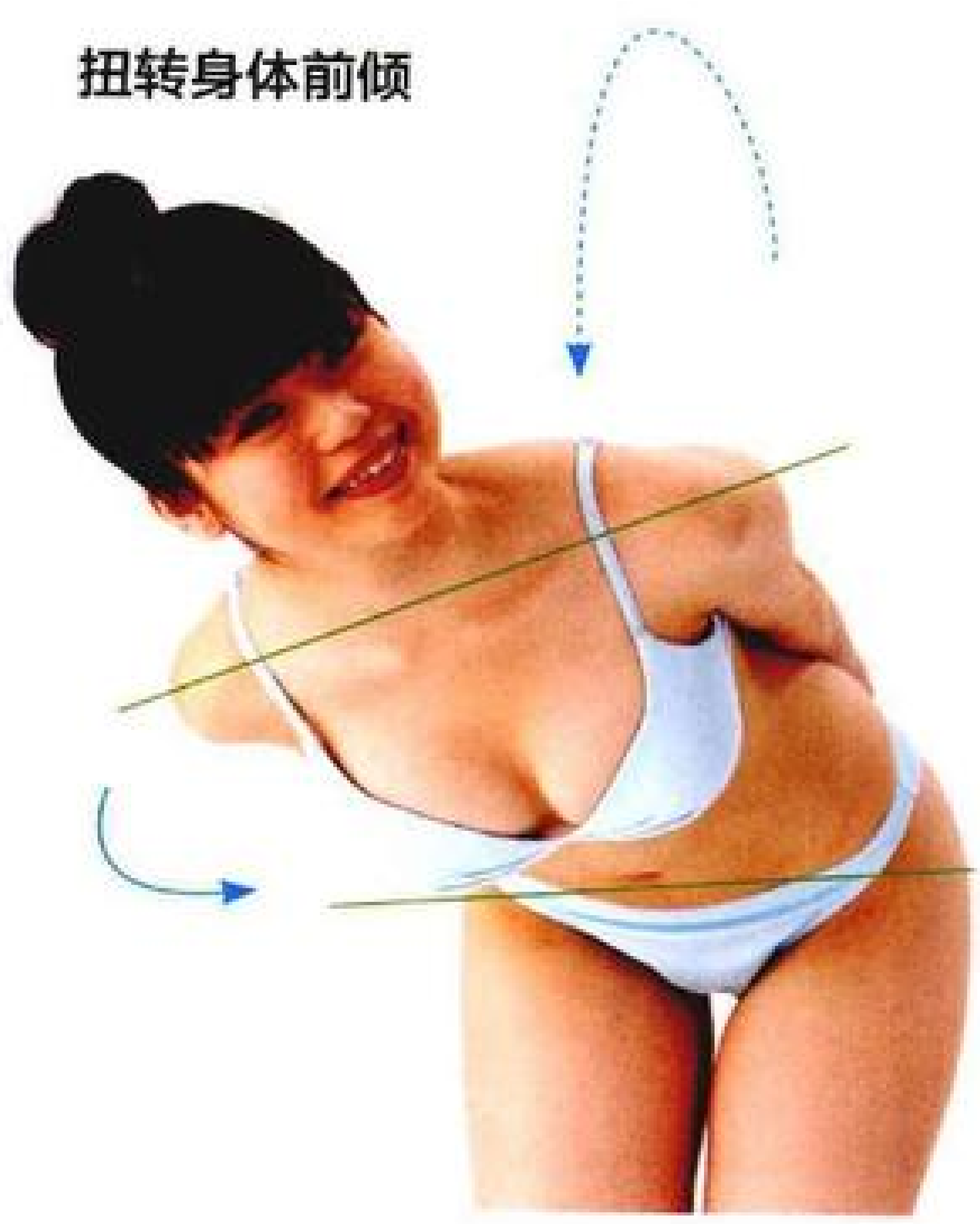
+ 侧面的伸缩



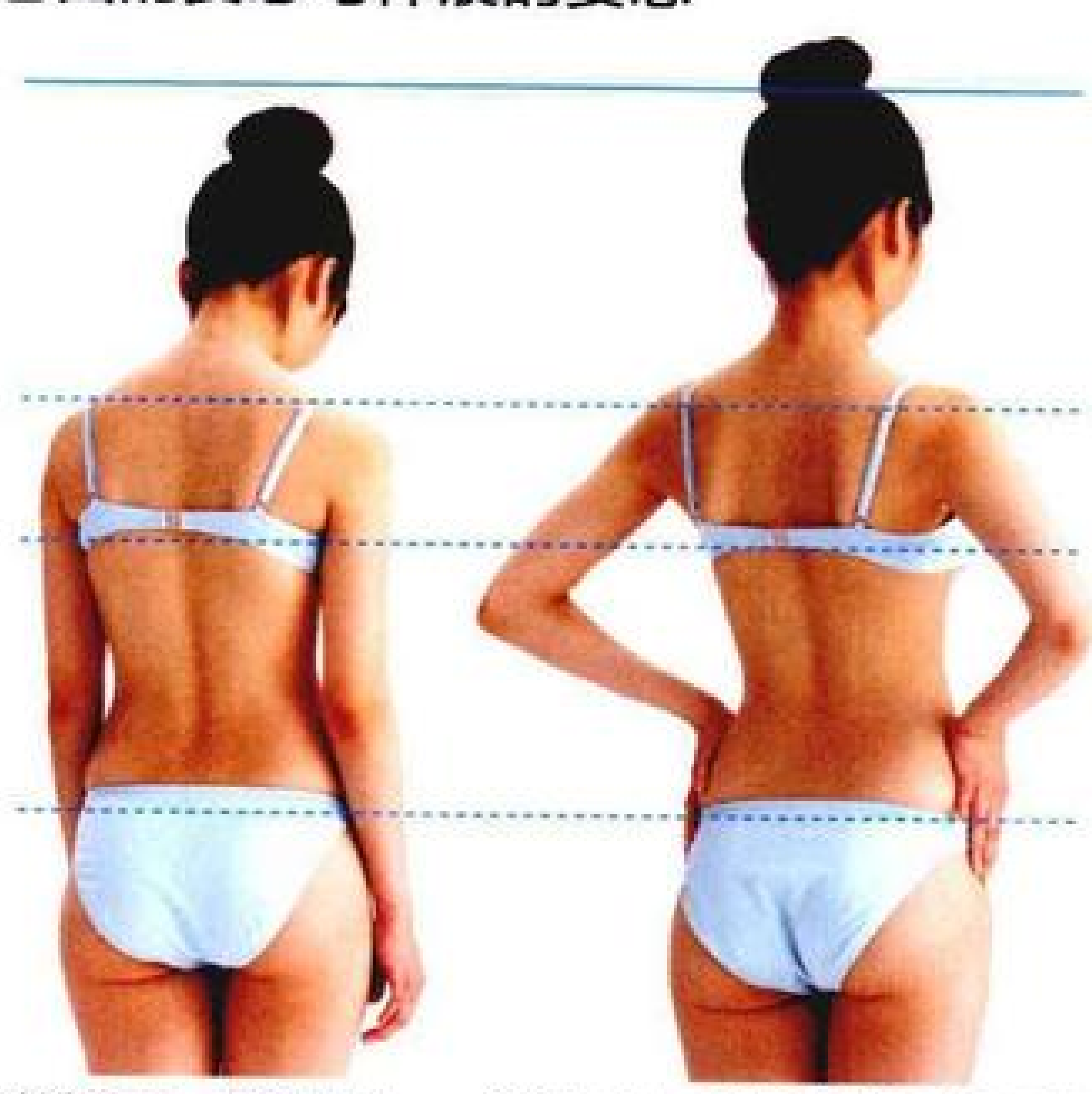


衣服的褶皱体现了身体的扭转。

扭转身体前倾



卷曲的姿态与伸展的姿态

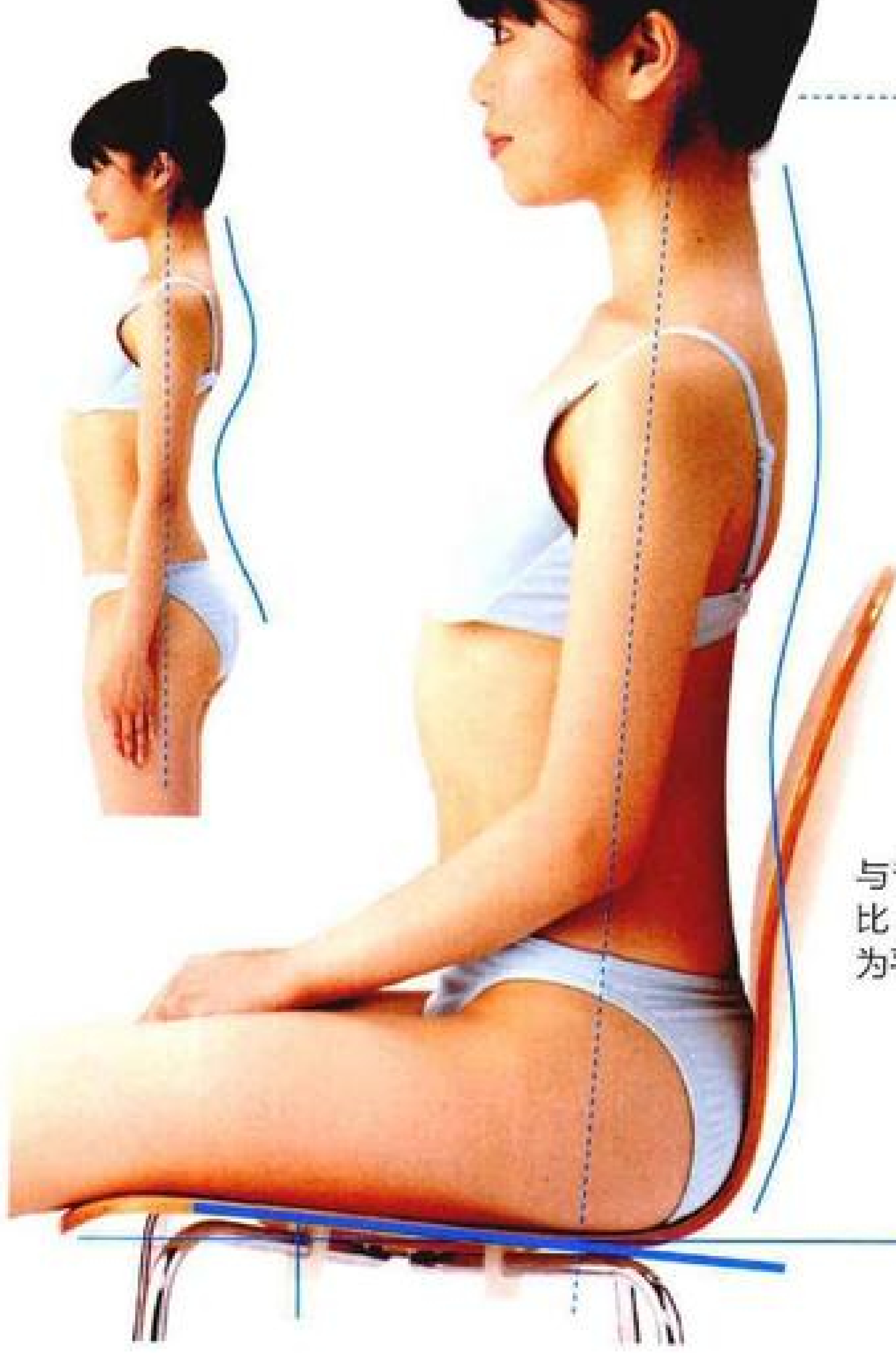


肩膀下垂，背部弓起。

挺胸正立，肩膀位置和身高看起来都不一样了。

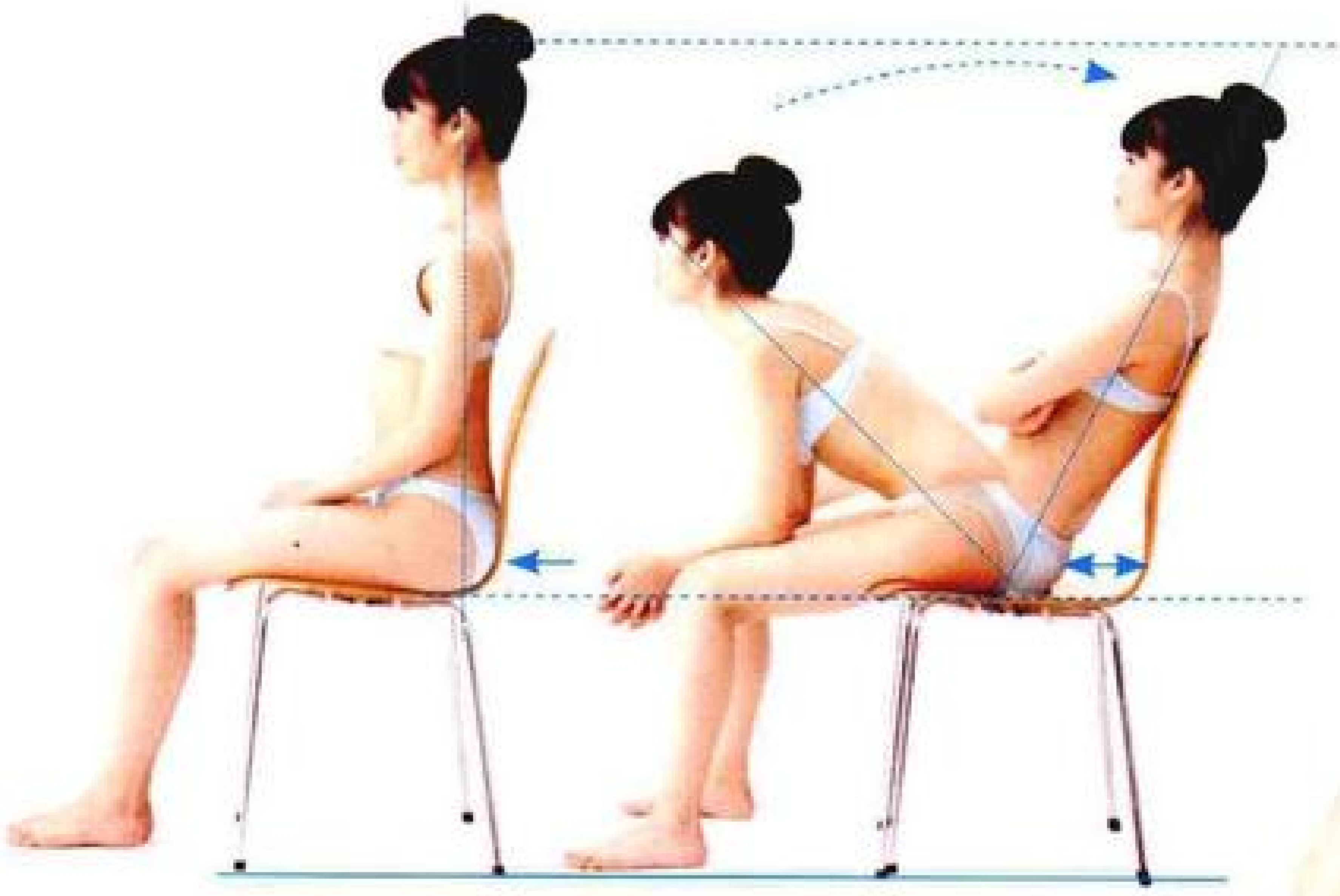
坐姿…背部线条与身体的扭转

挺直脊背的坐姿



向前探身





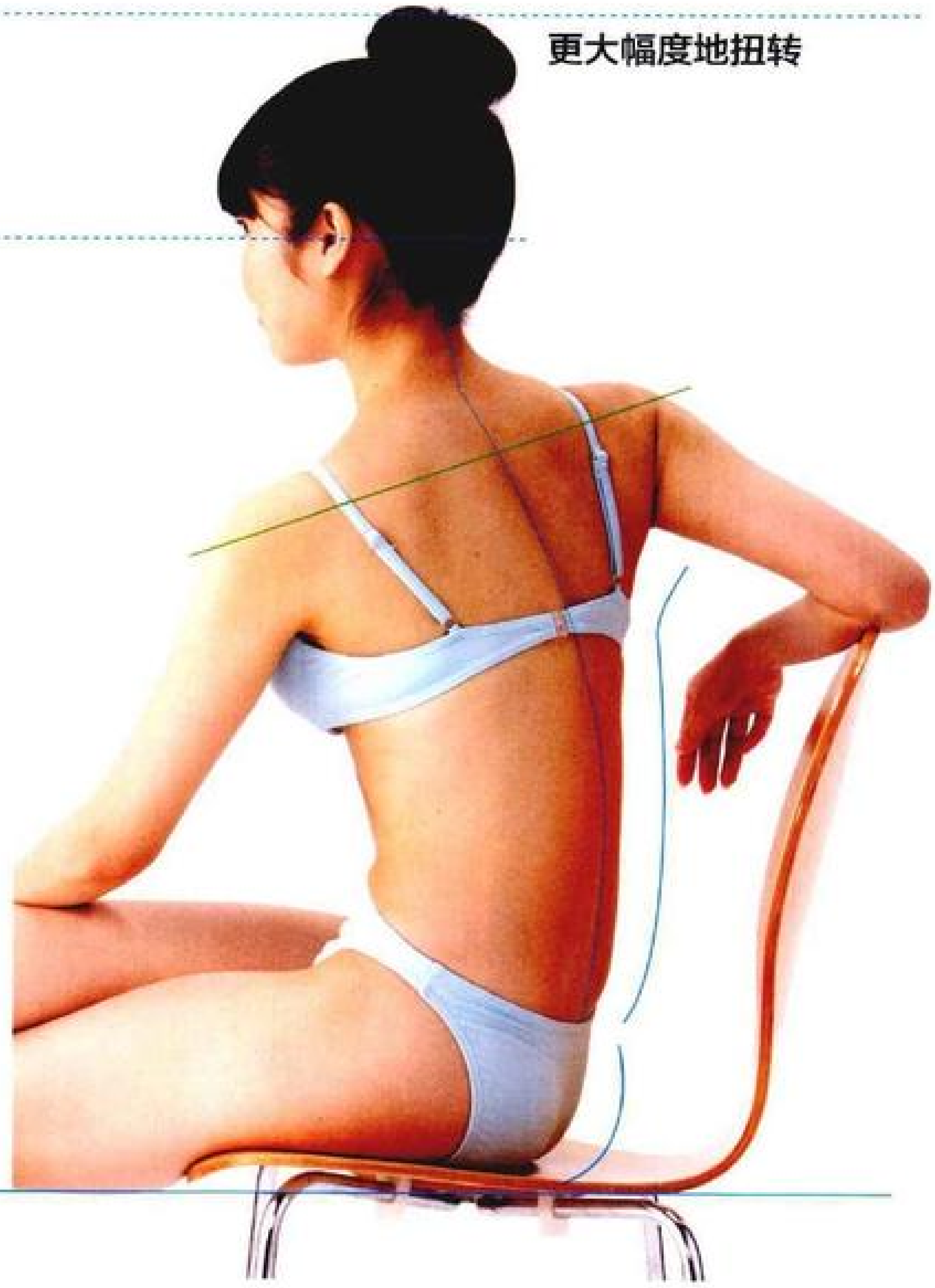
靠着椅背



微微扭转身体



更大幅度地扭转



回头看



姿态





腿 · 腿部线条

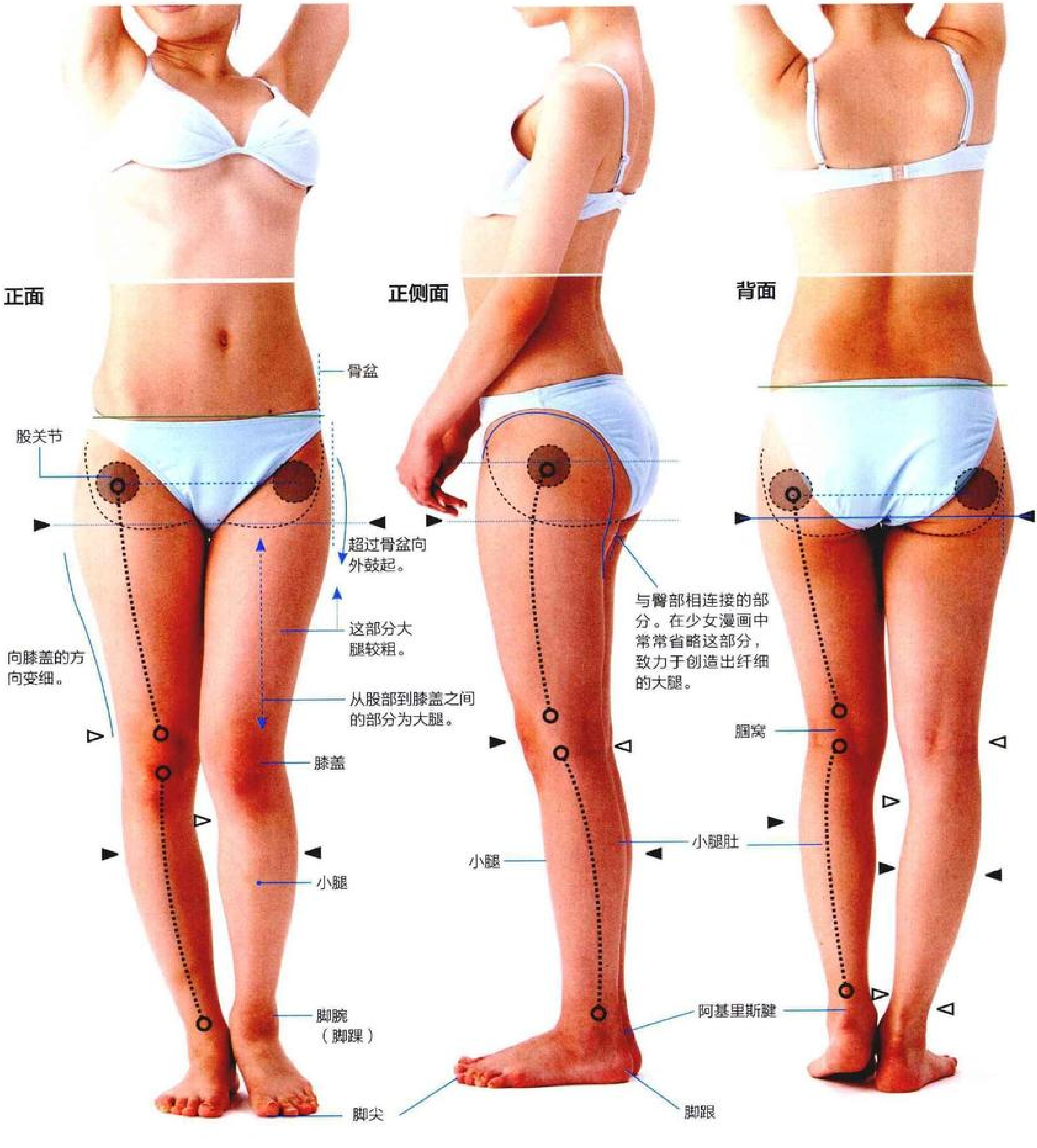
学习腿部构造（腿根、膝盖、脚腕等关节）和腿部的线条。

构造与外形

关节…连接处（股部 · 股关节）、膝盖、脚腕
线条…大腿、小腿肚、小腿、脚踝

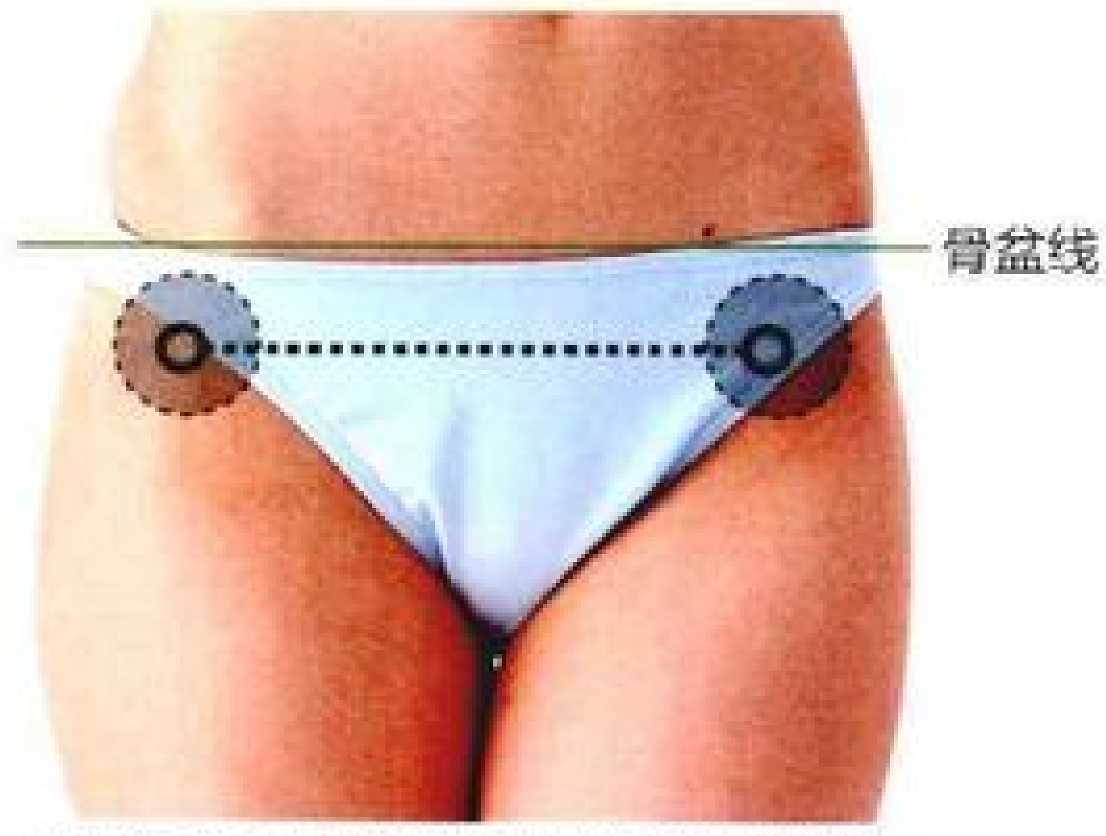
腿部关节及其名称

▶ 凸
▷ 凹

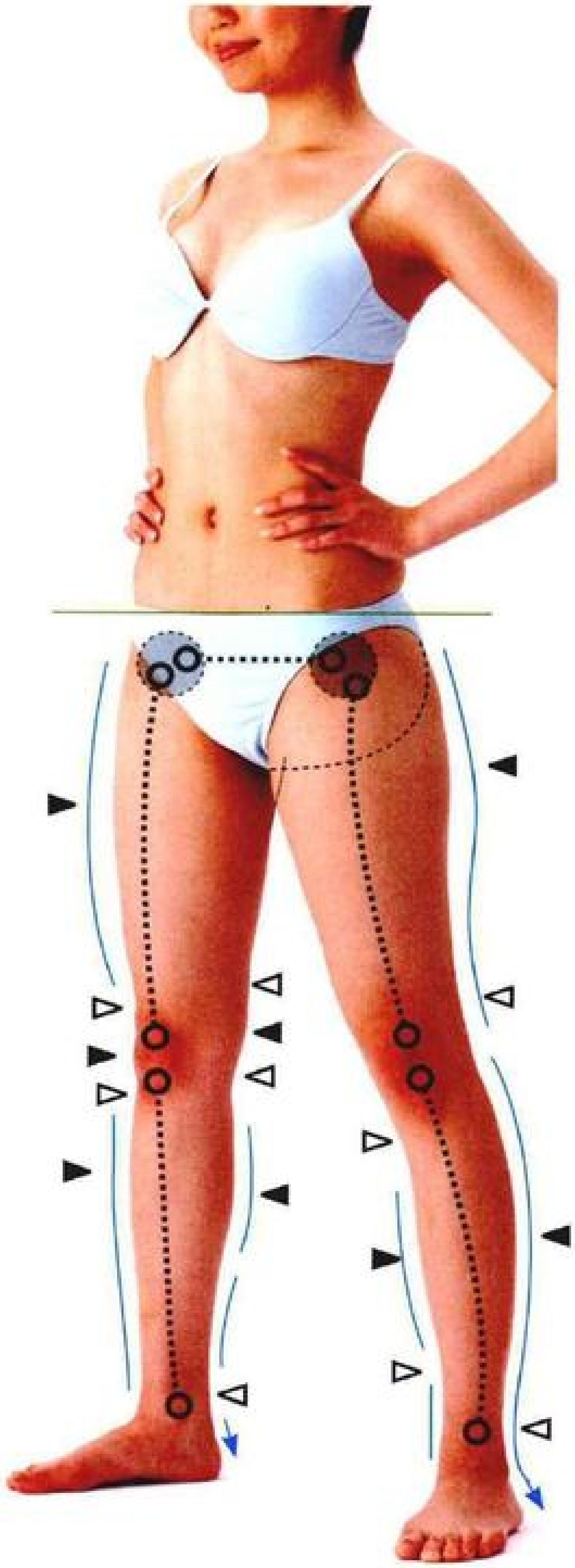


● 站姿中的腿部线条

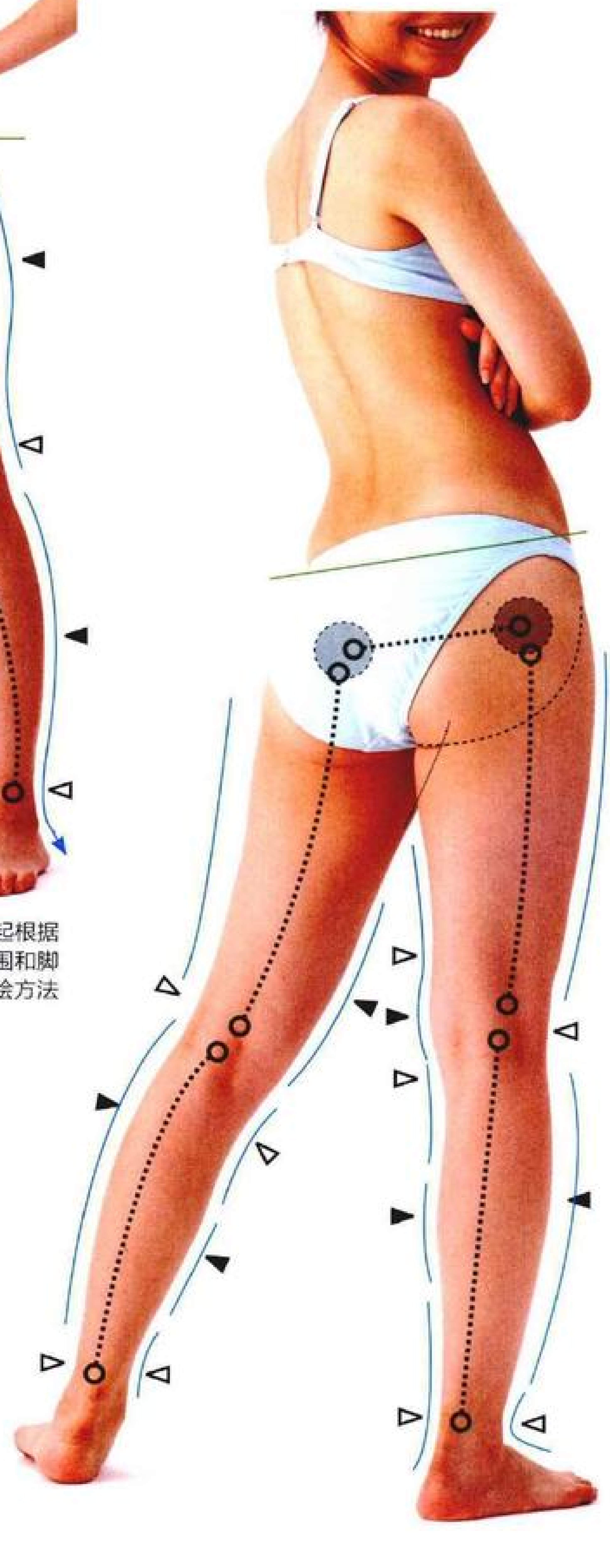
观察组成腿部线条的各种曲线。

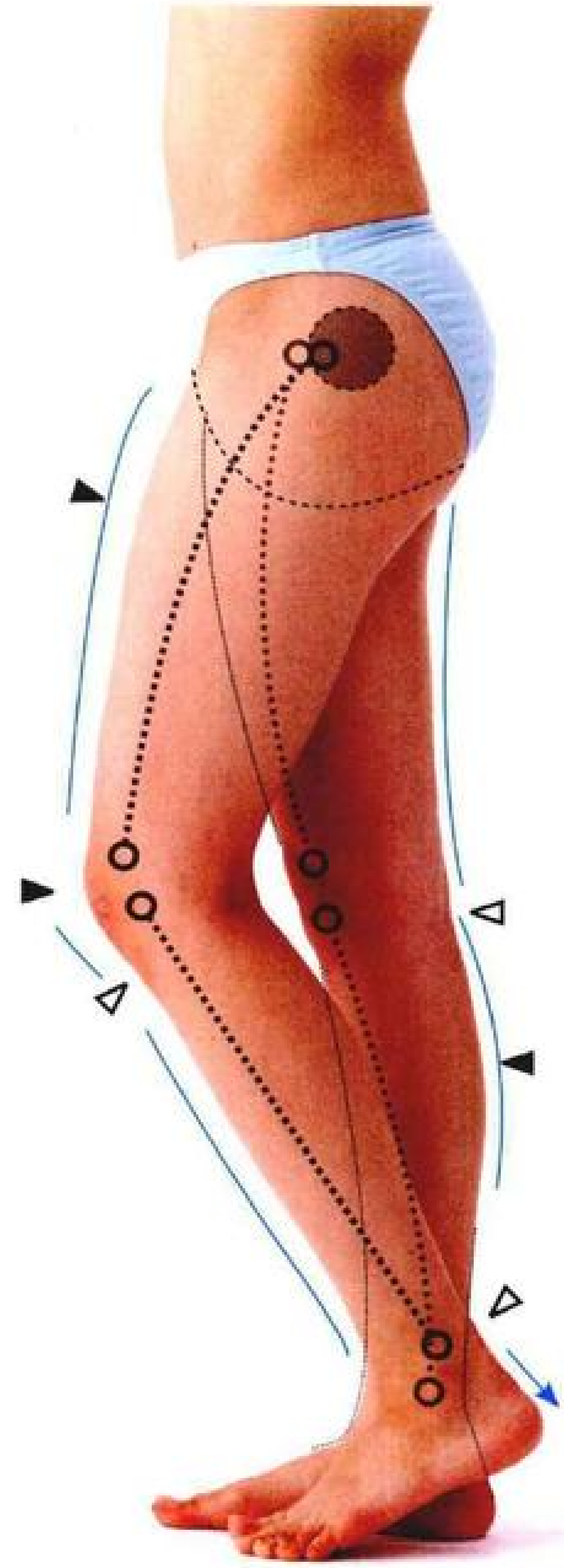


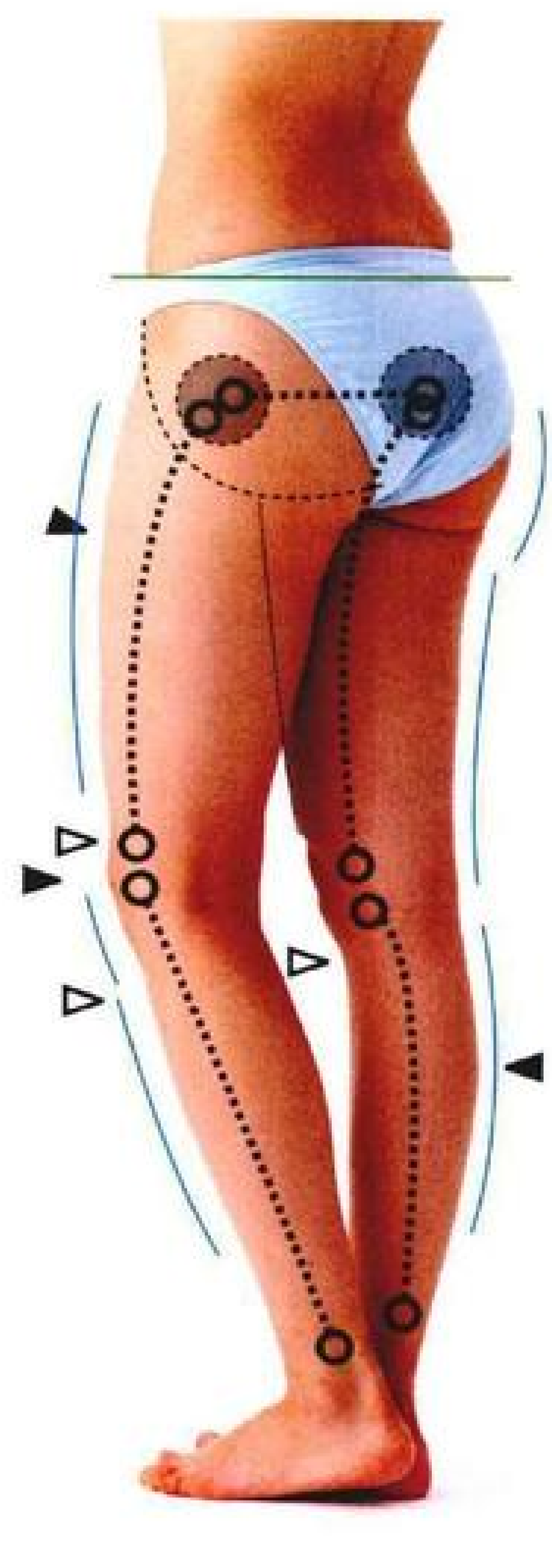
图中连接两处股关节的线叫股关节线。它和骨盆线是平行的。



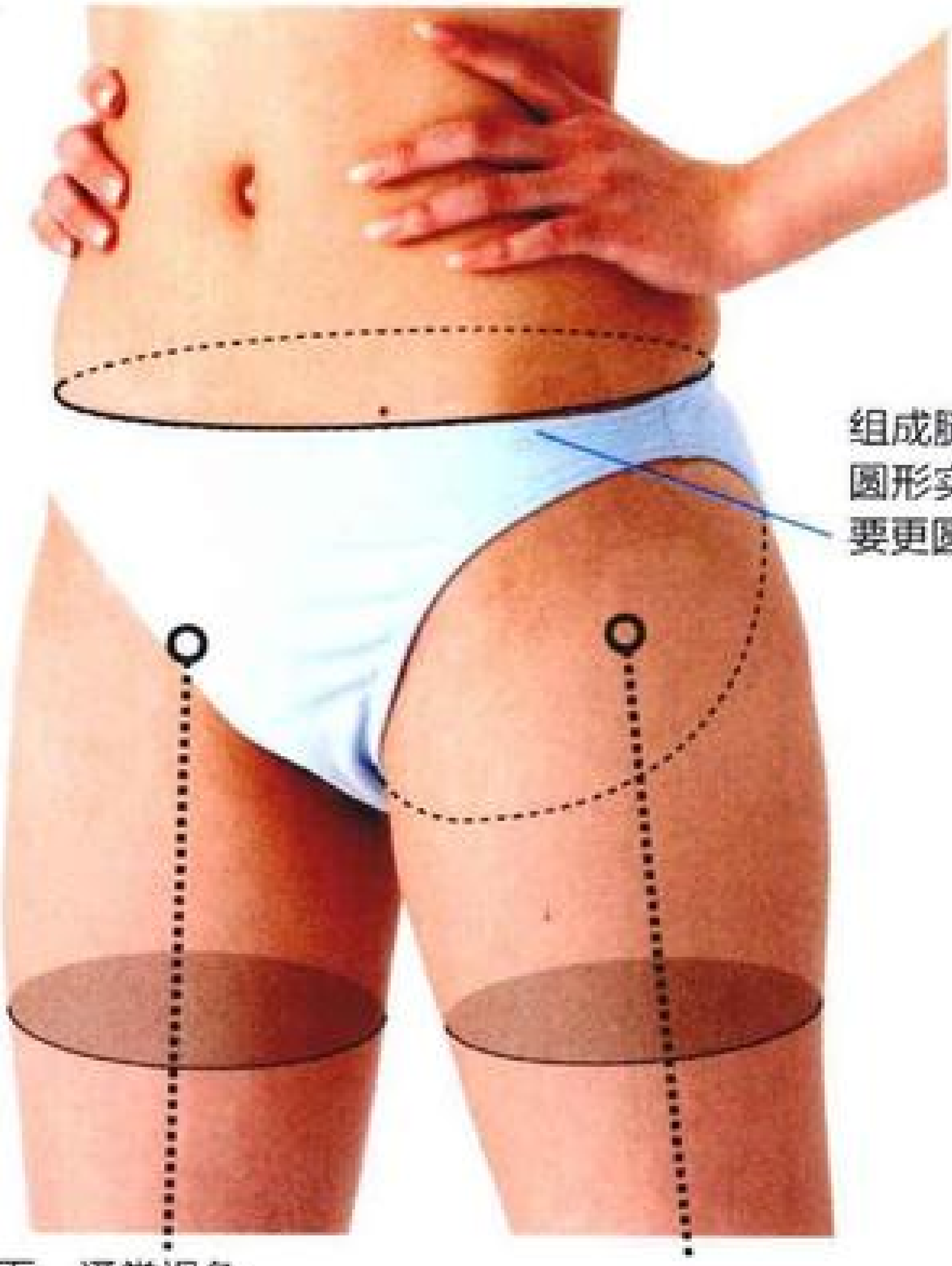
大腿较粗的部分和小腿部位的隆起根据视角的不同也会变化。而膝盖周围和脚腕周围的凹陷位置是掌握关节描绘方法的关键。





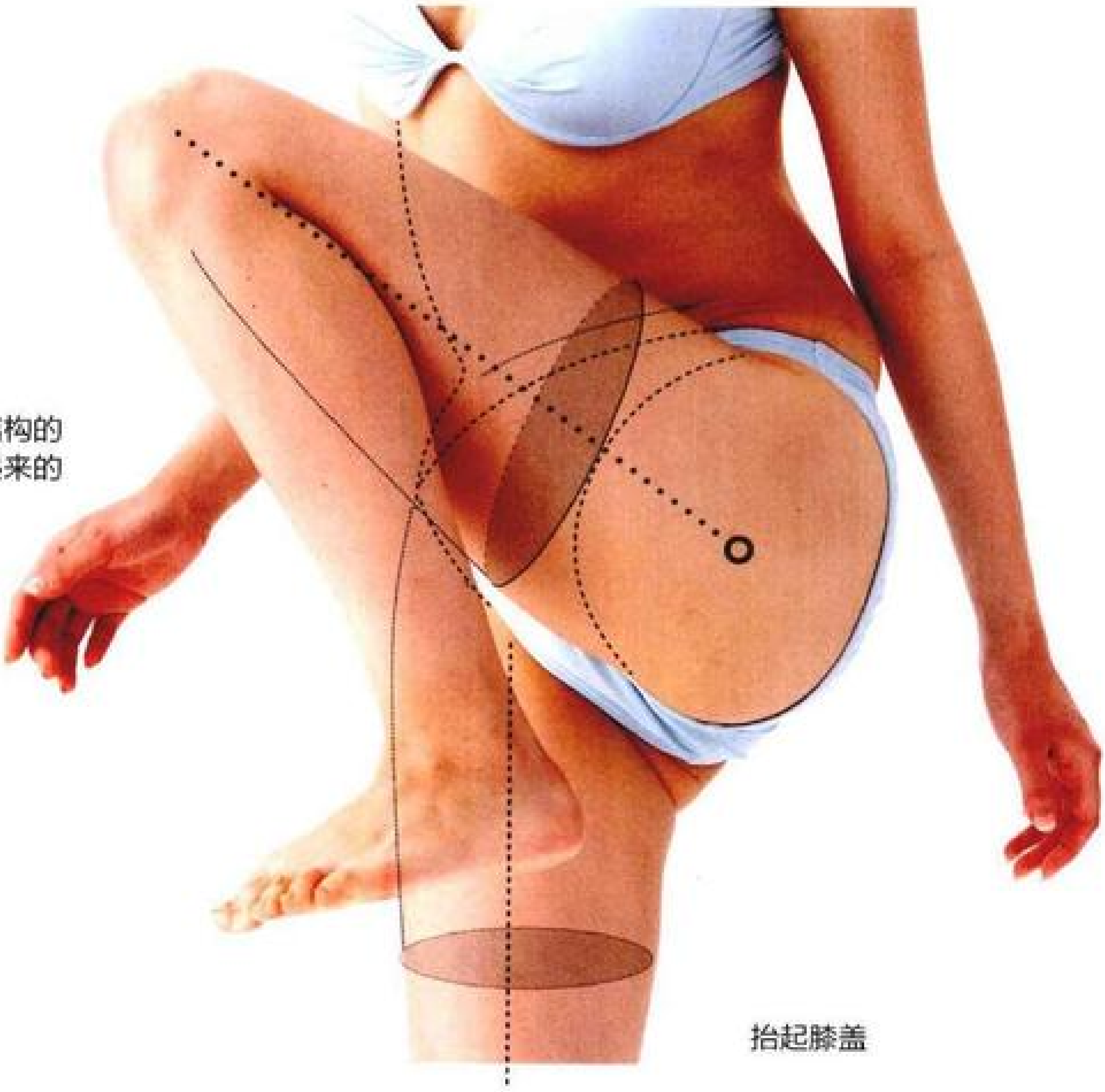


立体地把握股关节和腿部

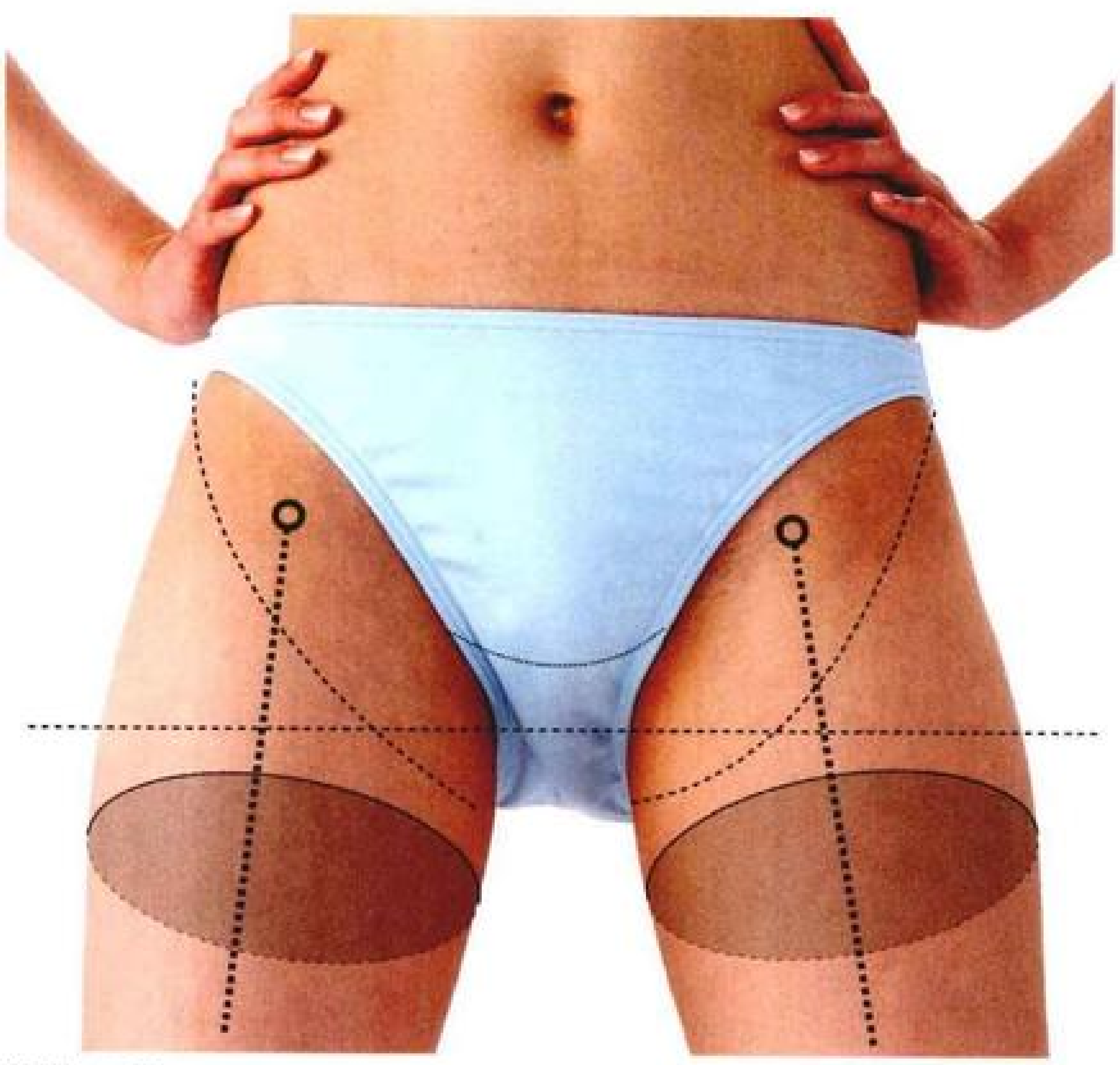


组成腿部立体结构的
圆形实际比看起来的
要更圆一些。

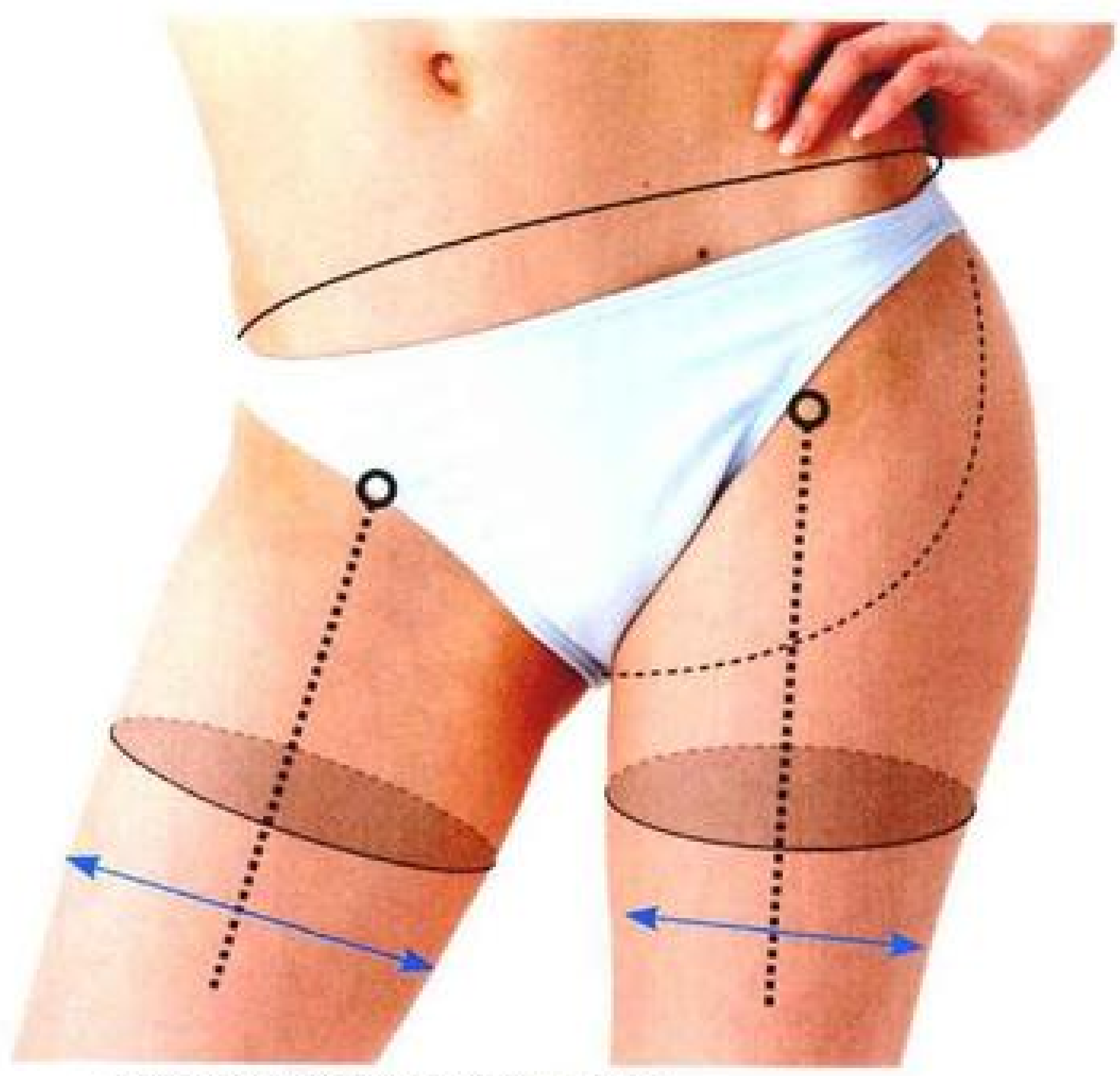
侧面　通常视角



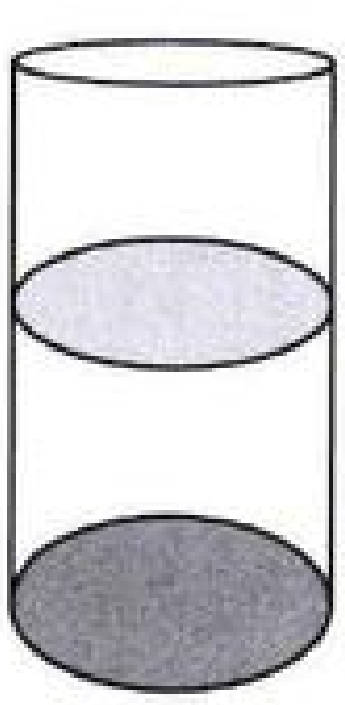
抬起膝盖



仰视　正面



大腿的粗细随着腿部走向而变化。



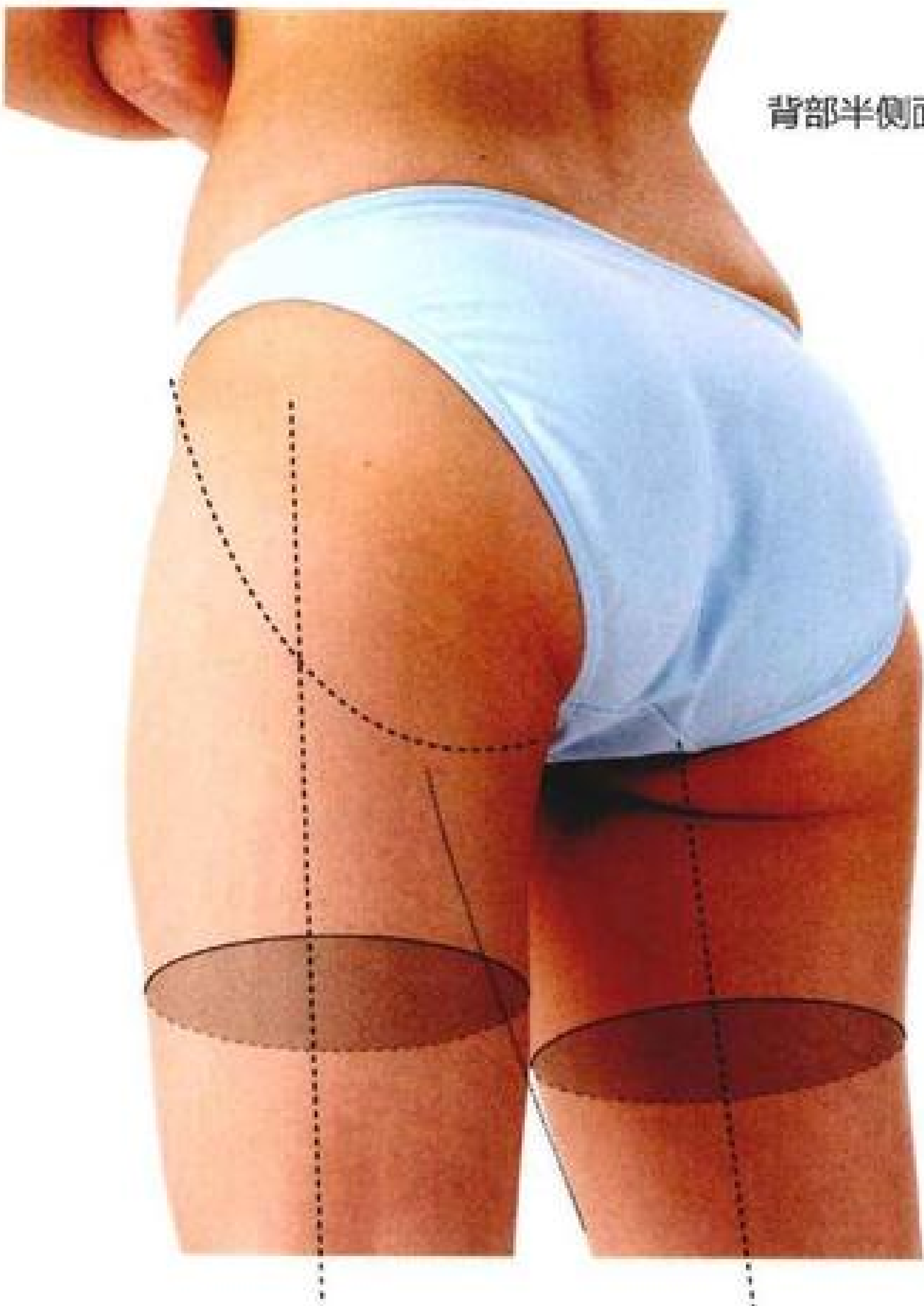
上部…
较扁的圆形

下部…
较圆的圆形

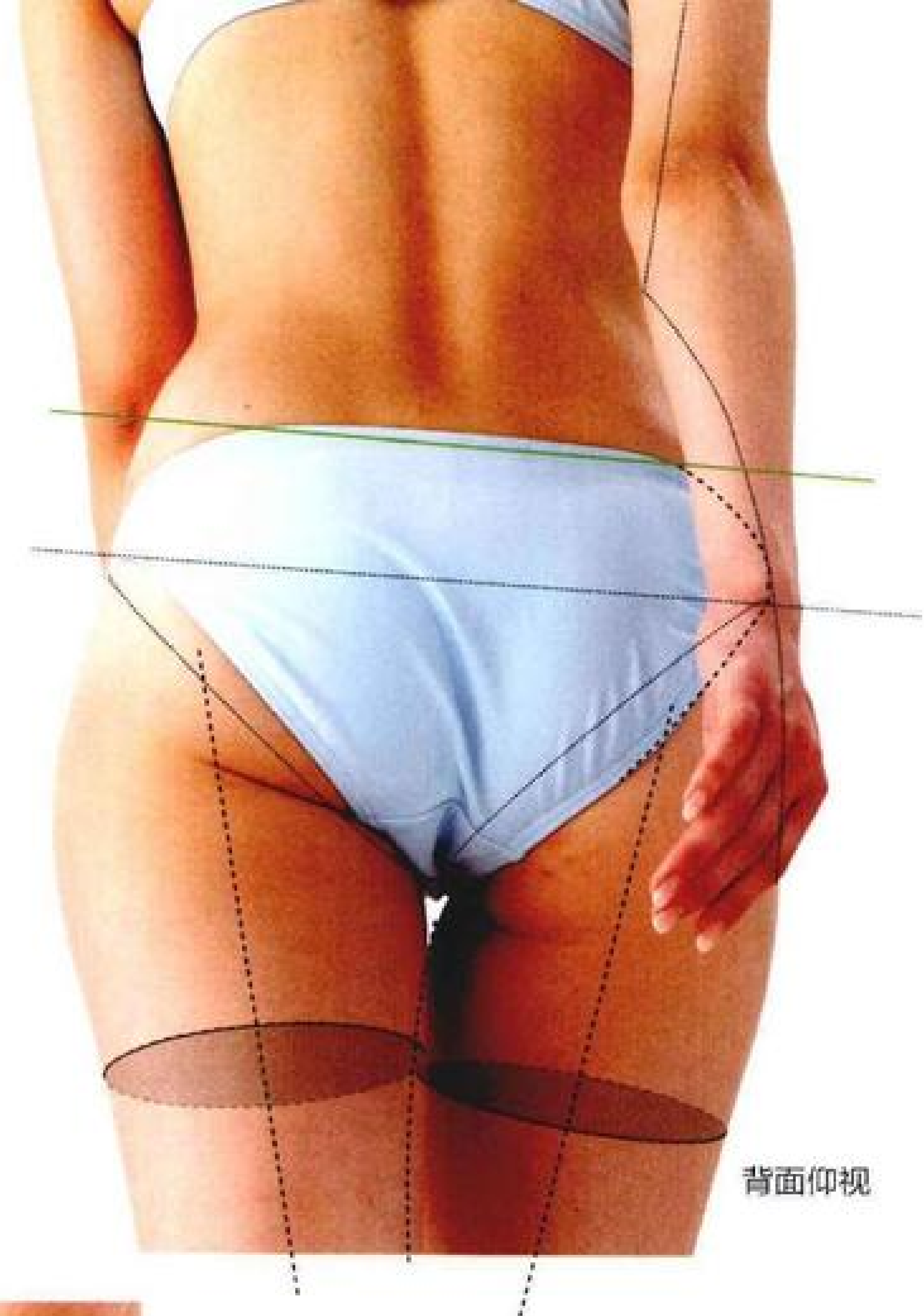
圆柱体中圆形截
面的表现不同。



接近正侧面的
视角下



背部半侧面仰视



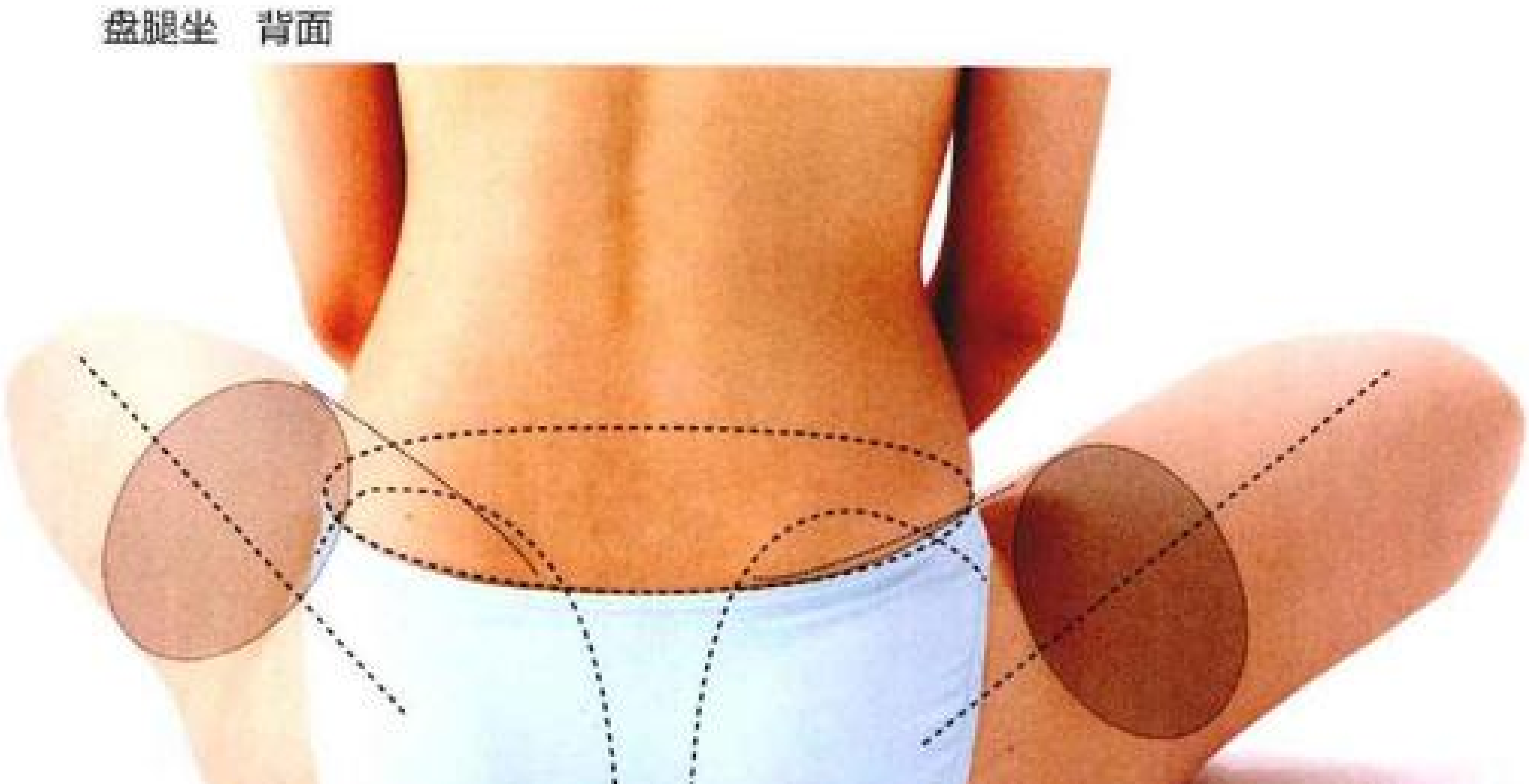
背面仰视

盘腿坐　侧面





盘腿坐　背面





腿部动作

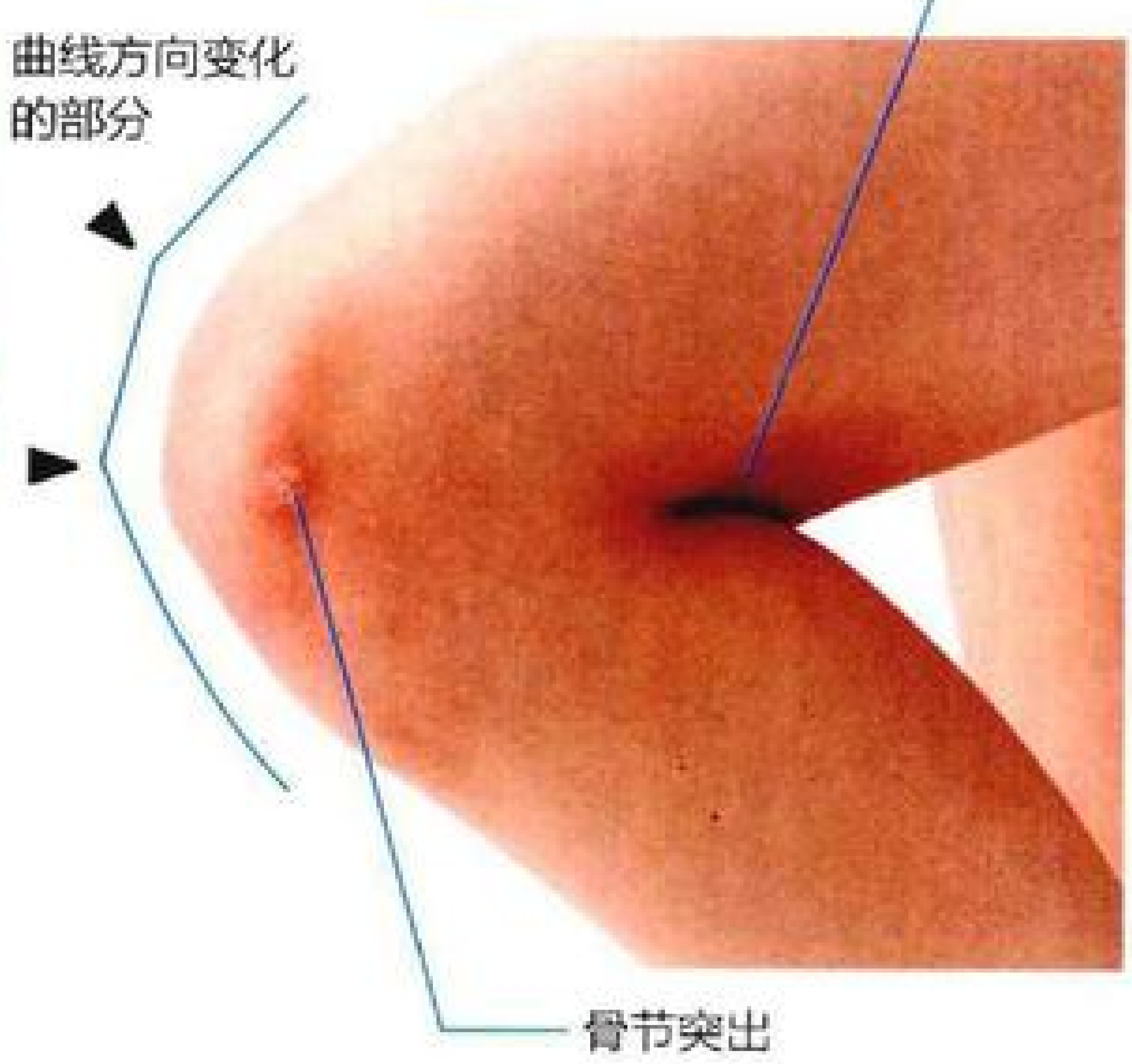
注意观察抬起一只脚时膝盖、脚腕、小腿肚到脚跟的线条。

● 微微抬起一只脚

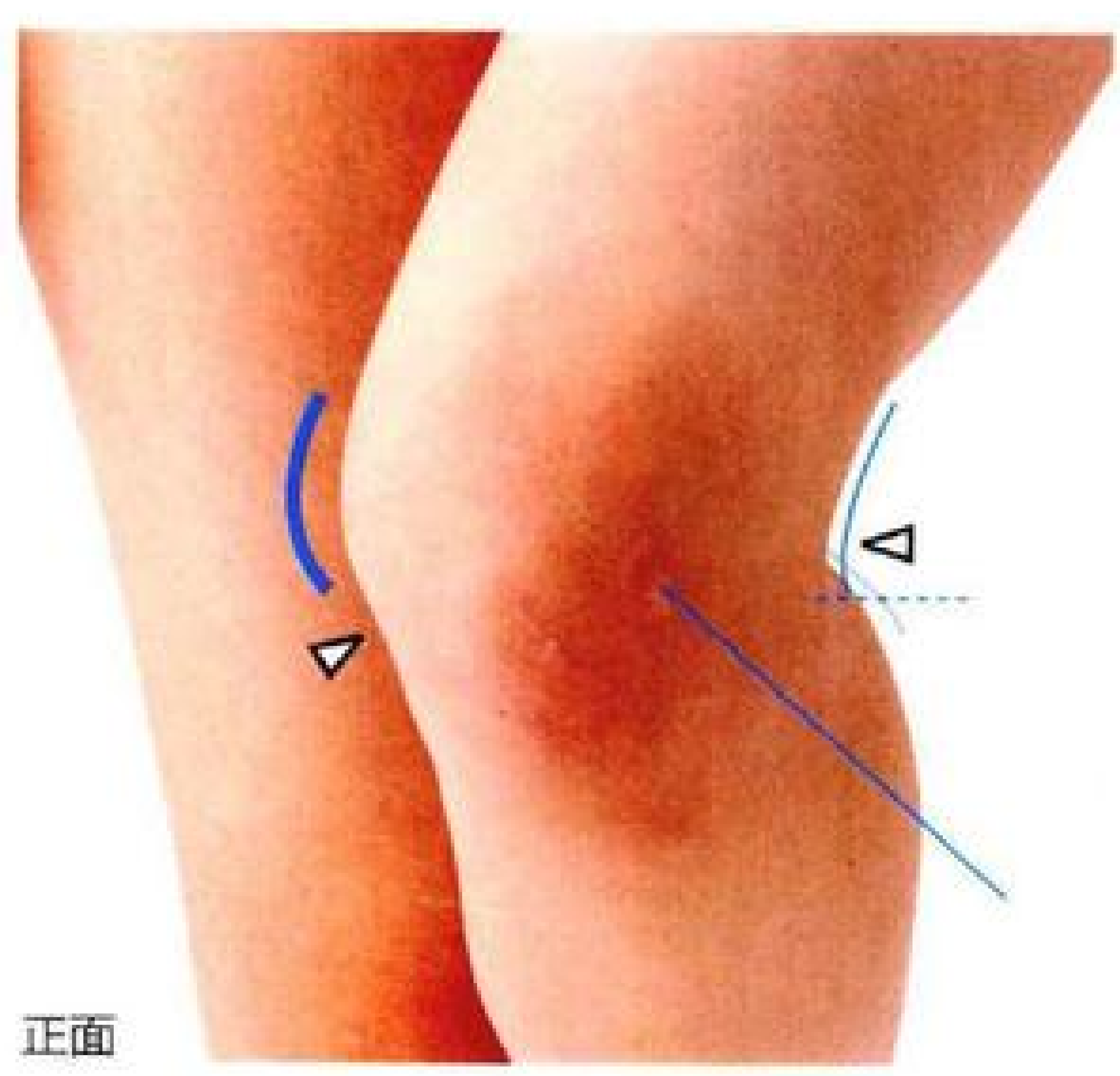


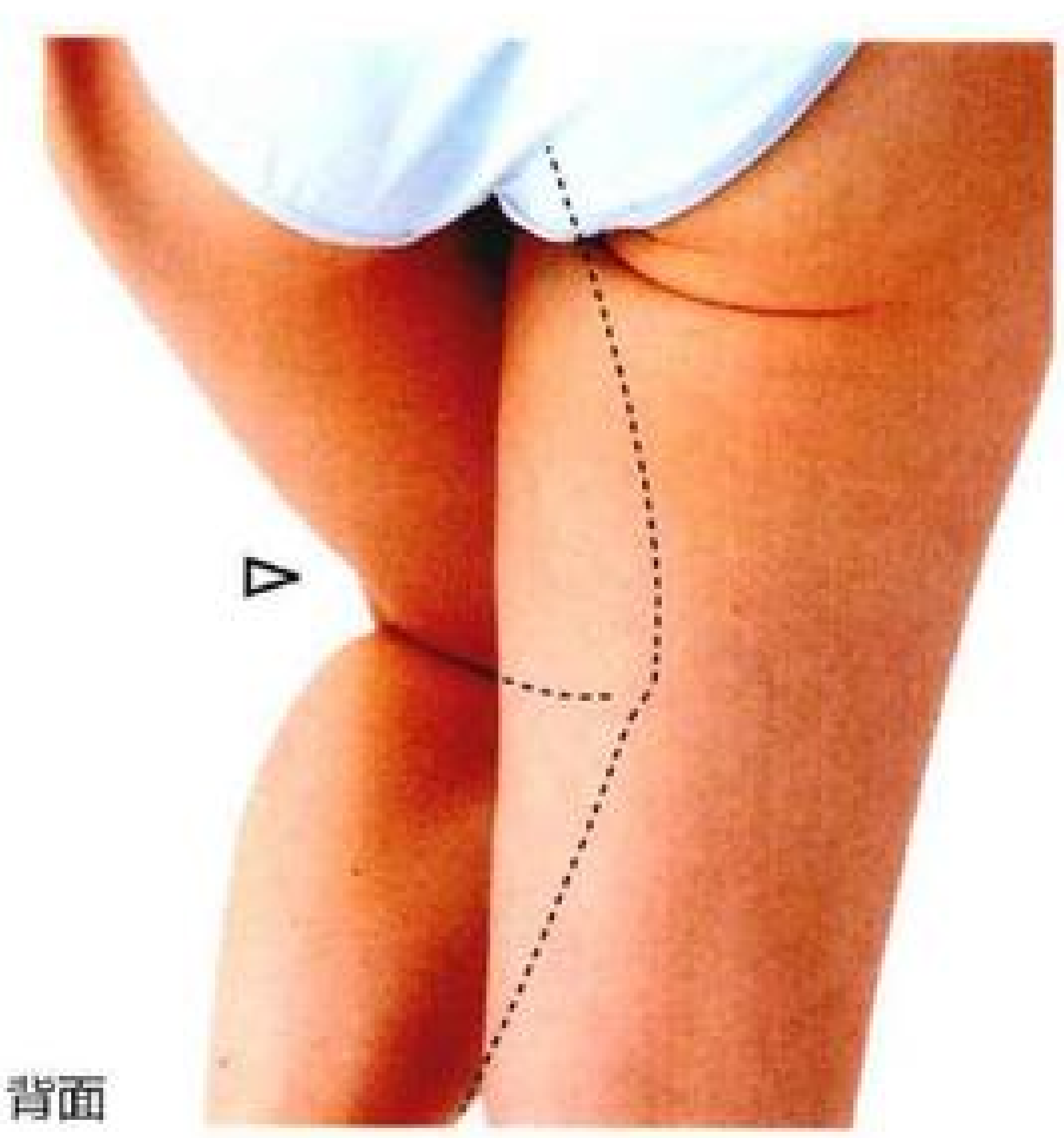






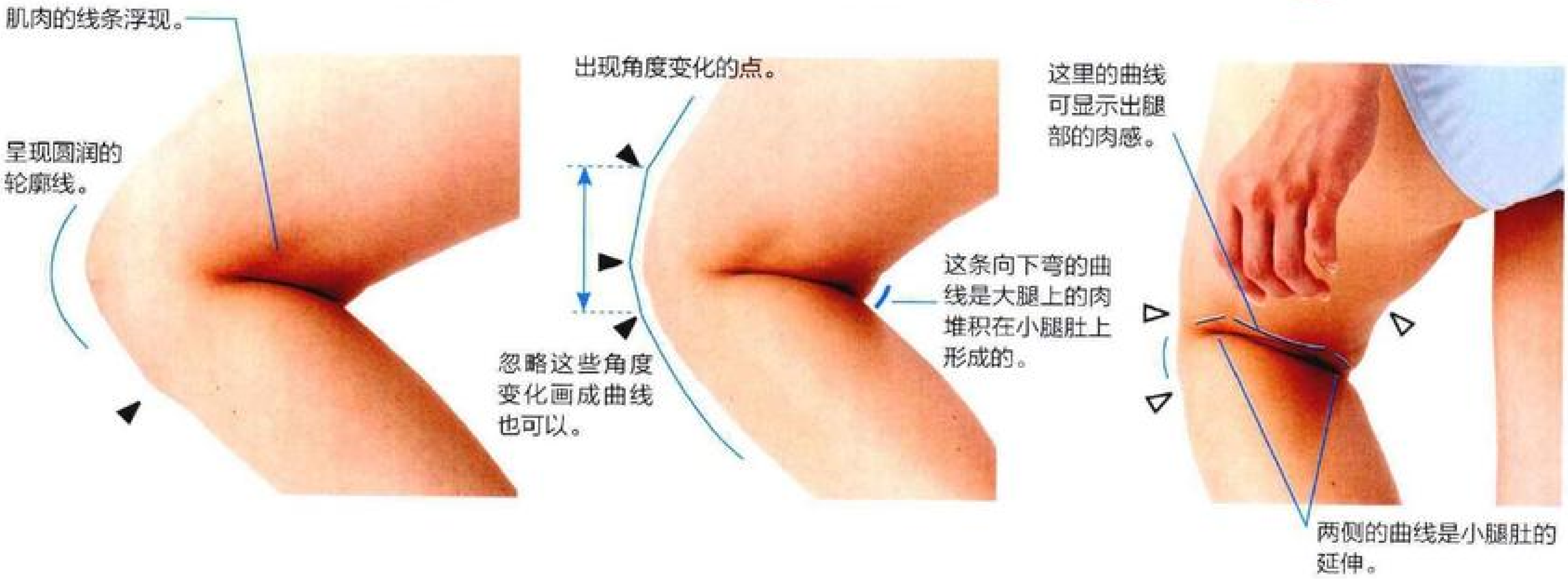






背侧面



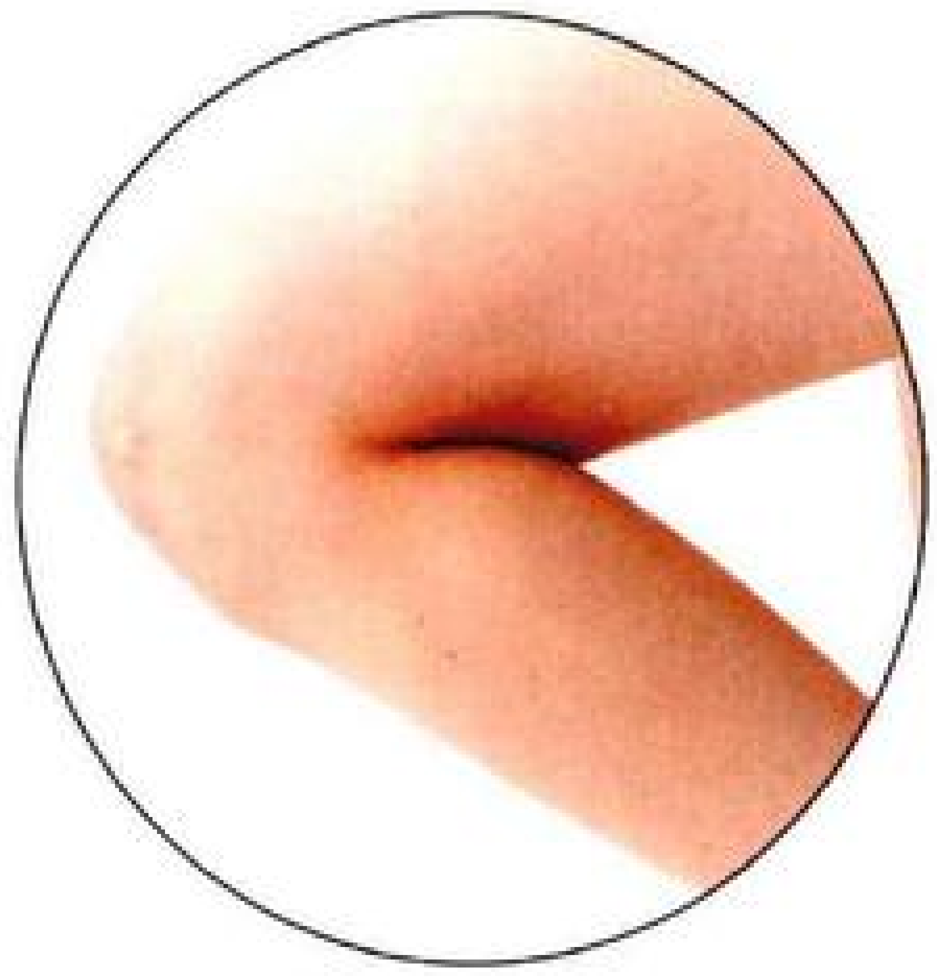

肌肉的线条浮现。
呈现圆润的
轮廓线。
出现角度变化的点。
忽略这些角度
变化画成曲线
也可以。
这条向下弯的曲
线是大腿上的肉
堆积在小腿肚上
形成的。
这里的曲线
可显示出腿
部的肉感。
两侧的曲线是小腿肚的
延伸。



●高抬起一侧膝盖







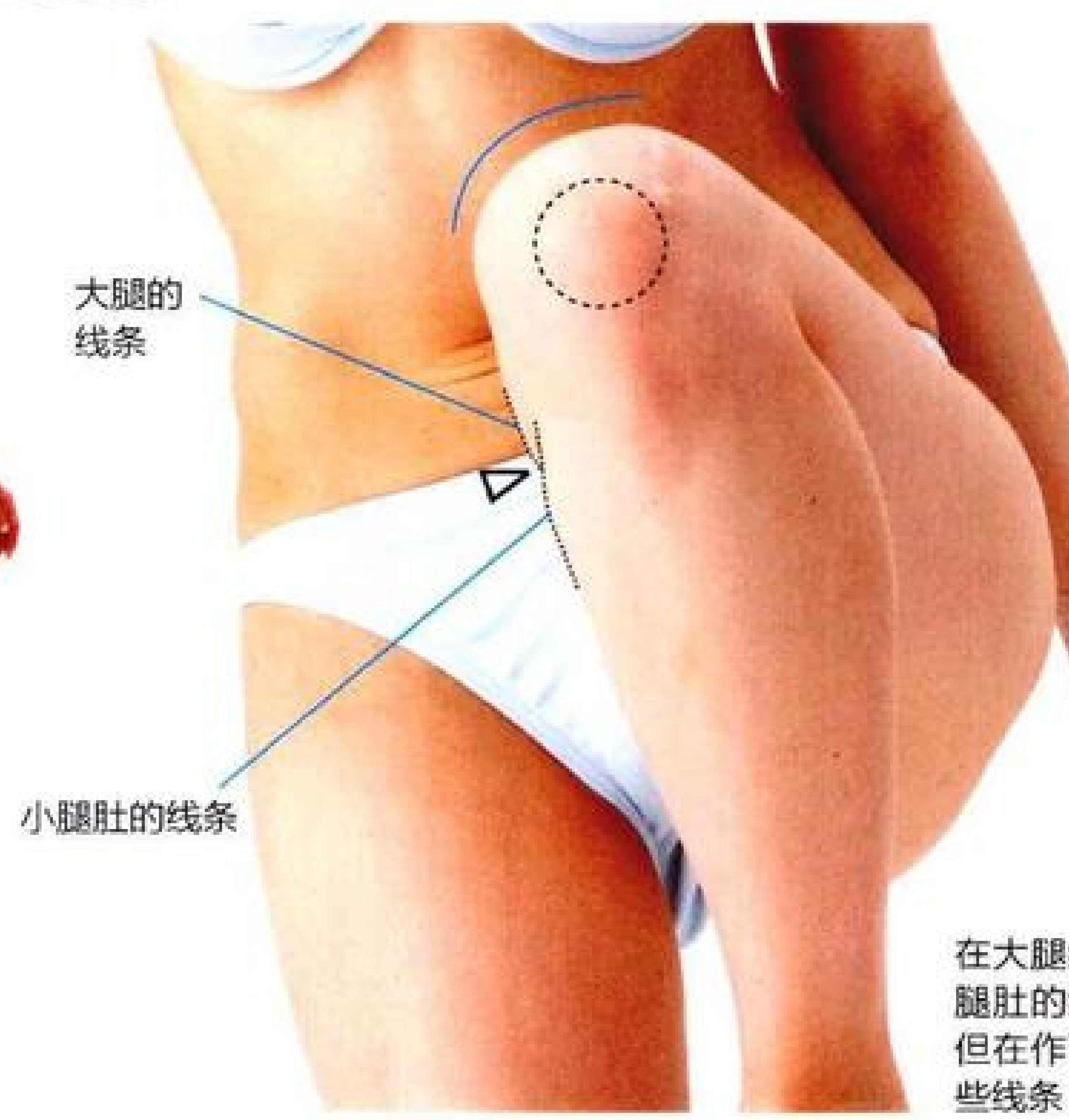
微微弯曲腿部



能看到膝盖骨的形状（膝盖处有小窝）和骨节旁边的凹陷。







在大腿线条的前方，重叠着小腿肚的线条。虽然很不起眼，但在作画过程中如果描绘出这些线条，就能画出立体感。

背侧面



为了保持身体的重心稳定，抬腿时即使从正侧面看，腿部的表现也和从后方观察的视角差不多。

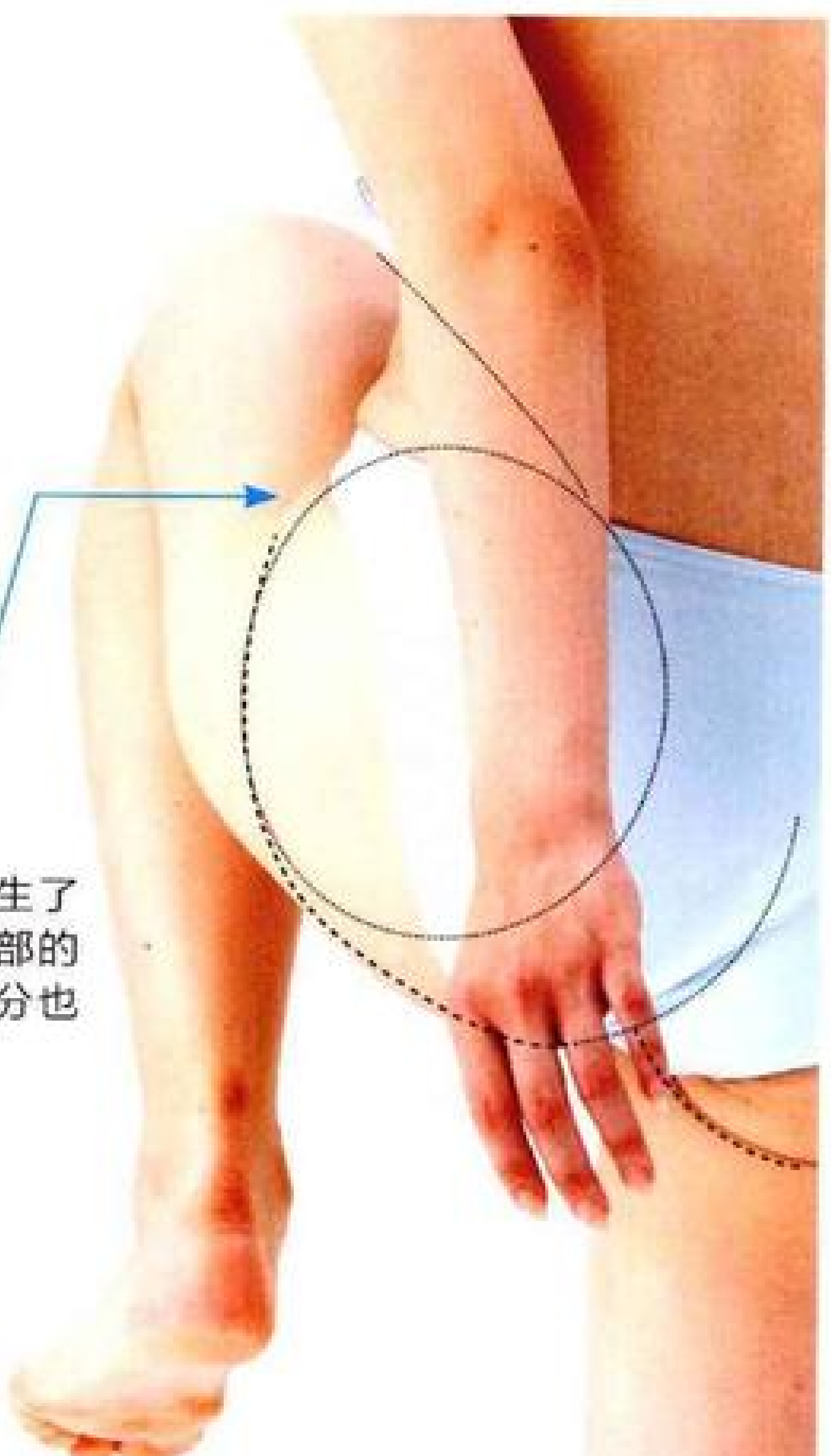








由于这里是骨盆的末端，产生了皱纹。



抬腿时骨盆末端产生了皱纹，显示出腿根部的位置，作画时这部分也有助于塑造立体感。

背面





大腿和膝盖的各种表现

● 坐在椅子上时的大腿表现

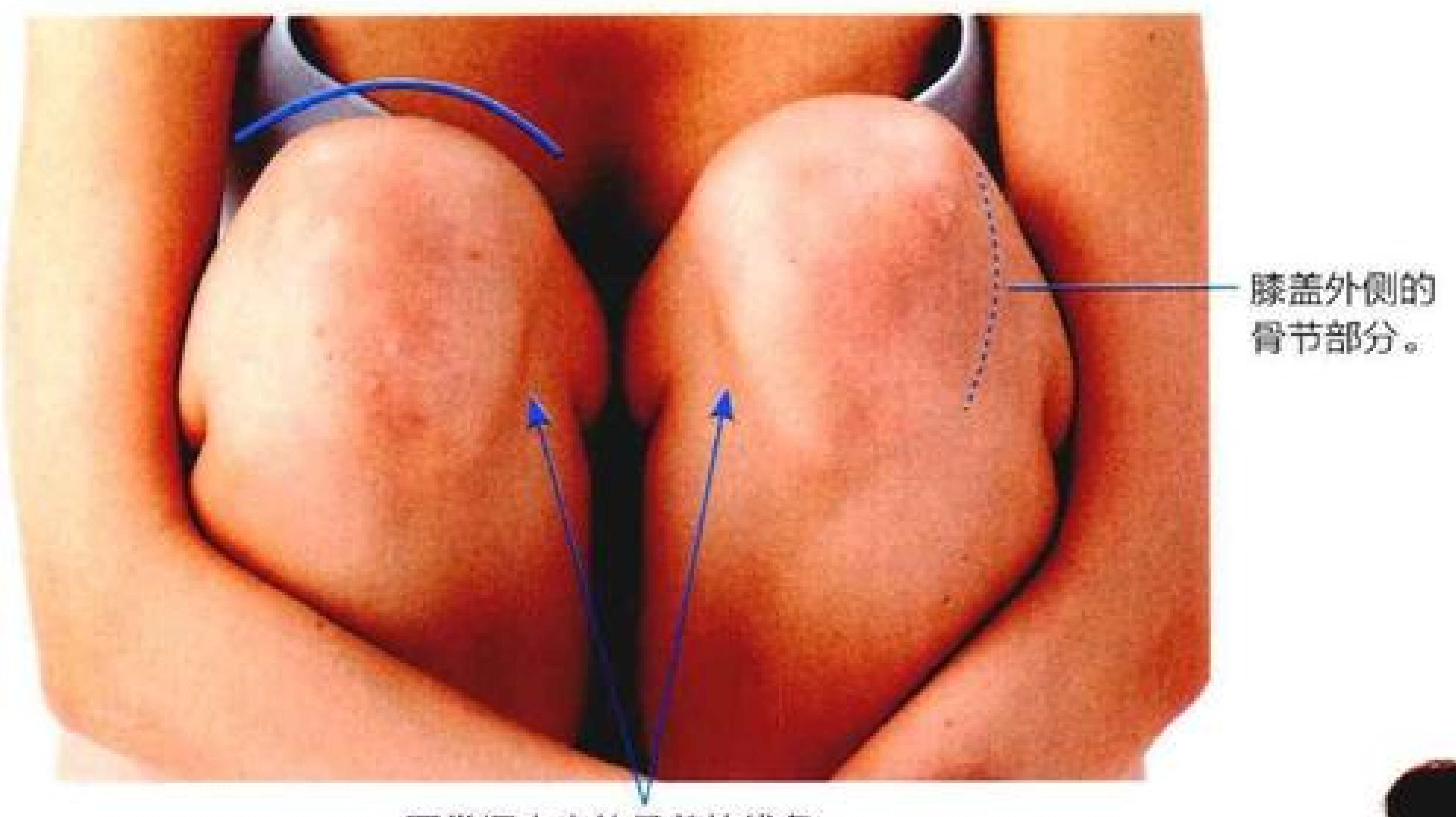




● 膝盖的表现

抱着两膝时





要掌握突出的骨节的线条。

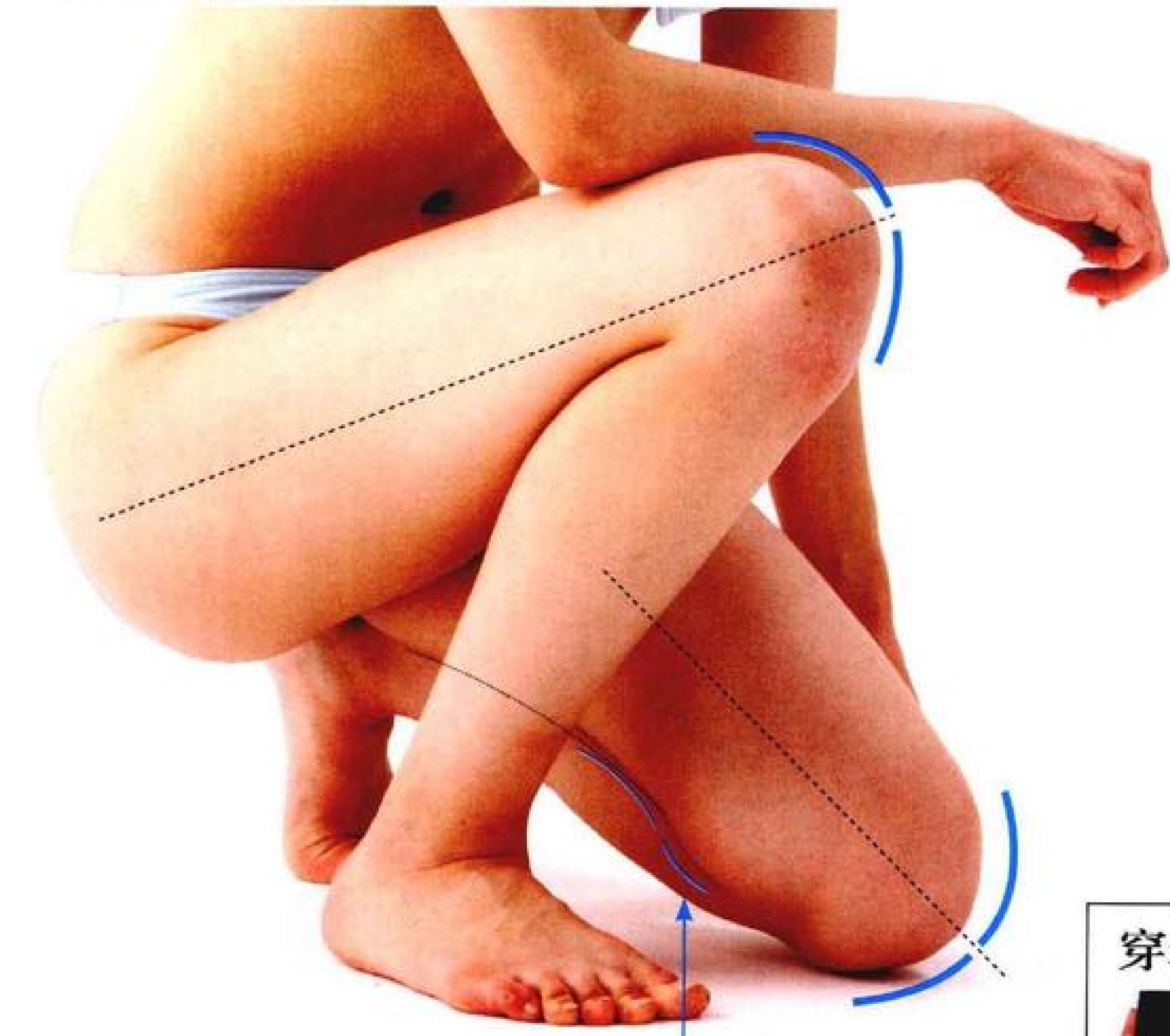
双膝并拢跪坐时





形成了和抱膝时截然不同的浑圆曲线。

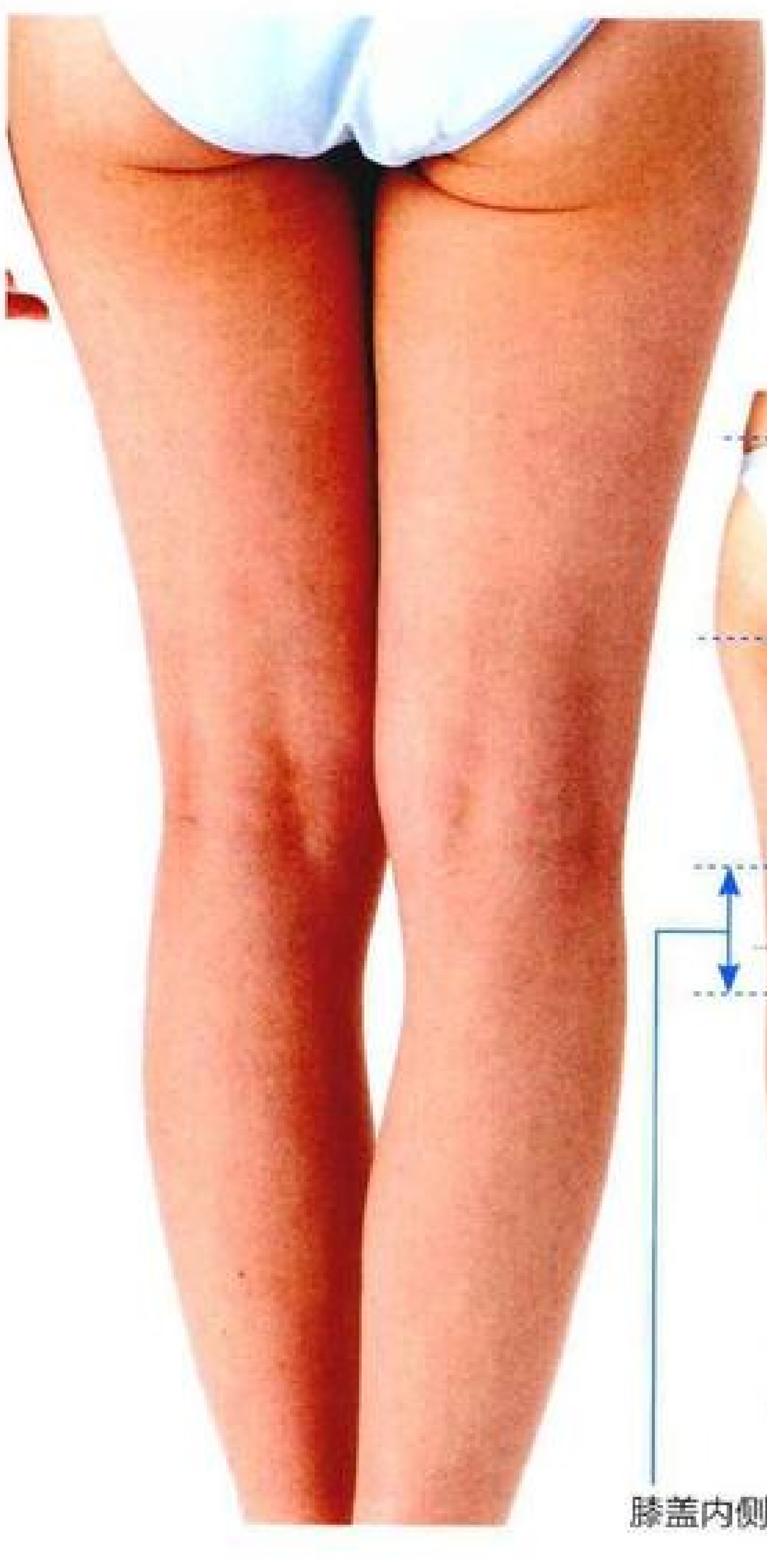
● 单膝跪地时的膝盖与大腿表现

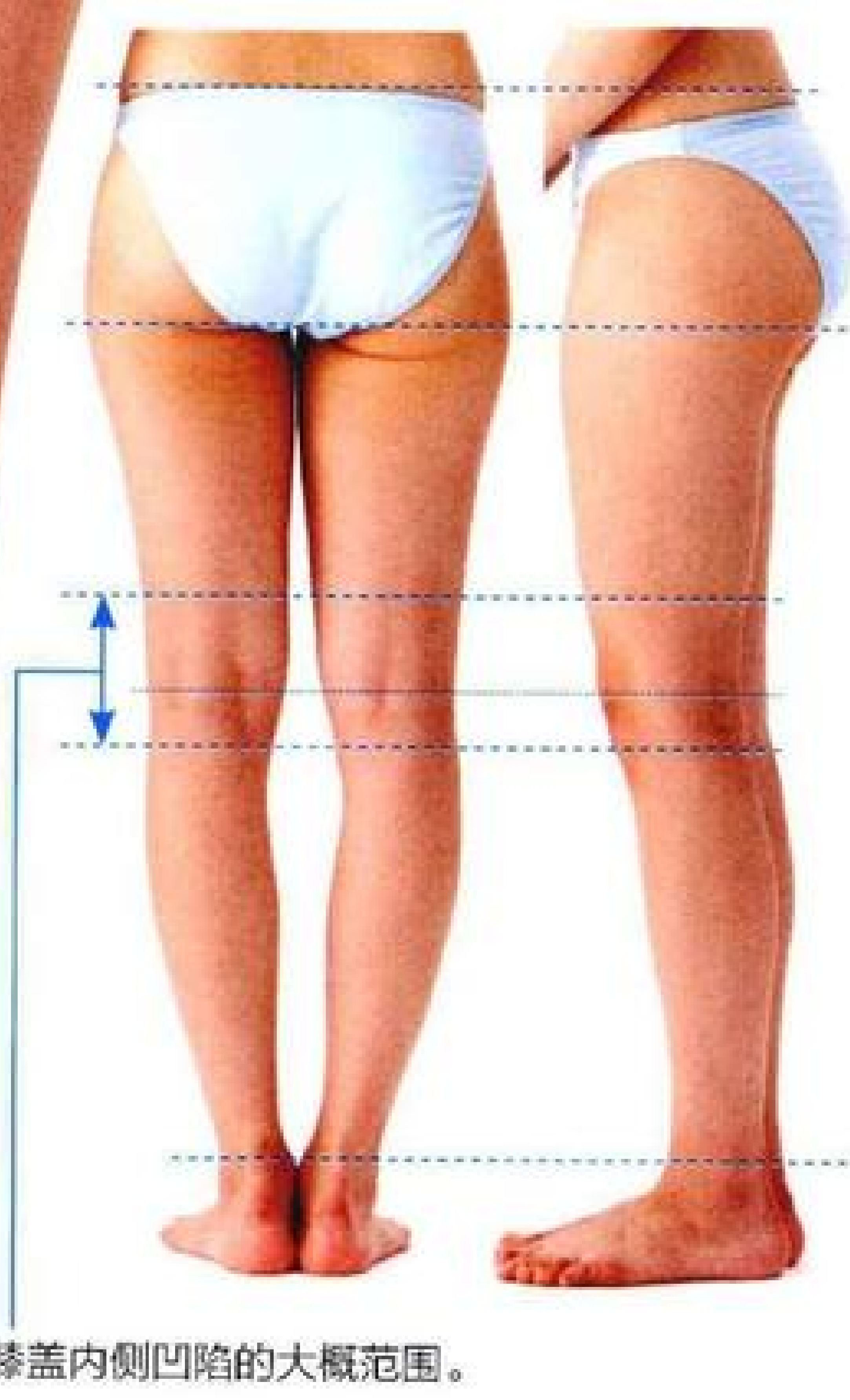


产生了肌肉的隆起。



膝盖内侧　形成了狭长的八字形凹陷。





膝盖内侧凹陷的大概范围。

穿着袜子的腿部线条



中筒袜（黑色）



中筒袜（白色）



短袜（白色）



长筒袜（黑色）

裙子的表现

腿部运动时裙子也会沿着大腿的曲面摆动，产生各种动态。下面来看看微微抬起一侧膝盖和高抬一侧膝盖两种情况下裙子的表现吧！

短裙

（校服上衣＋短裙）



前后各有四重褶皱的短裙。

高抬一侧膝盖

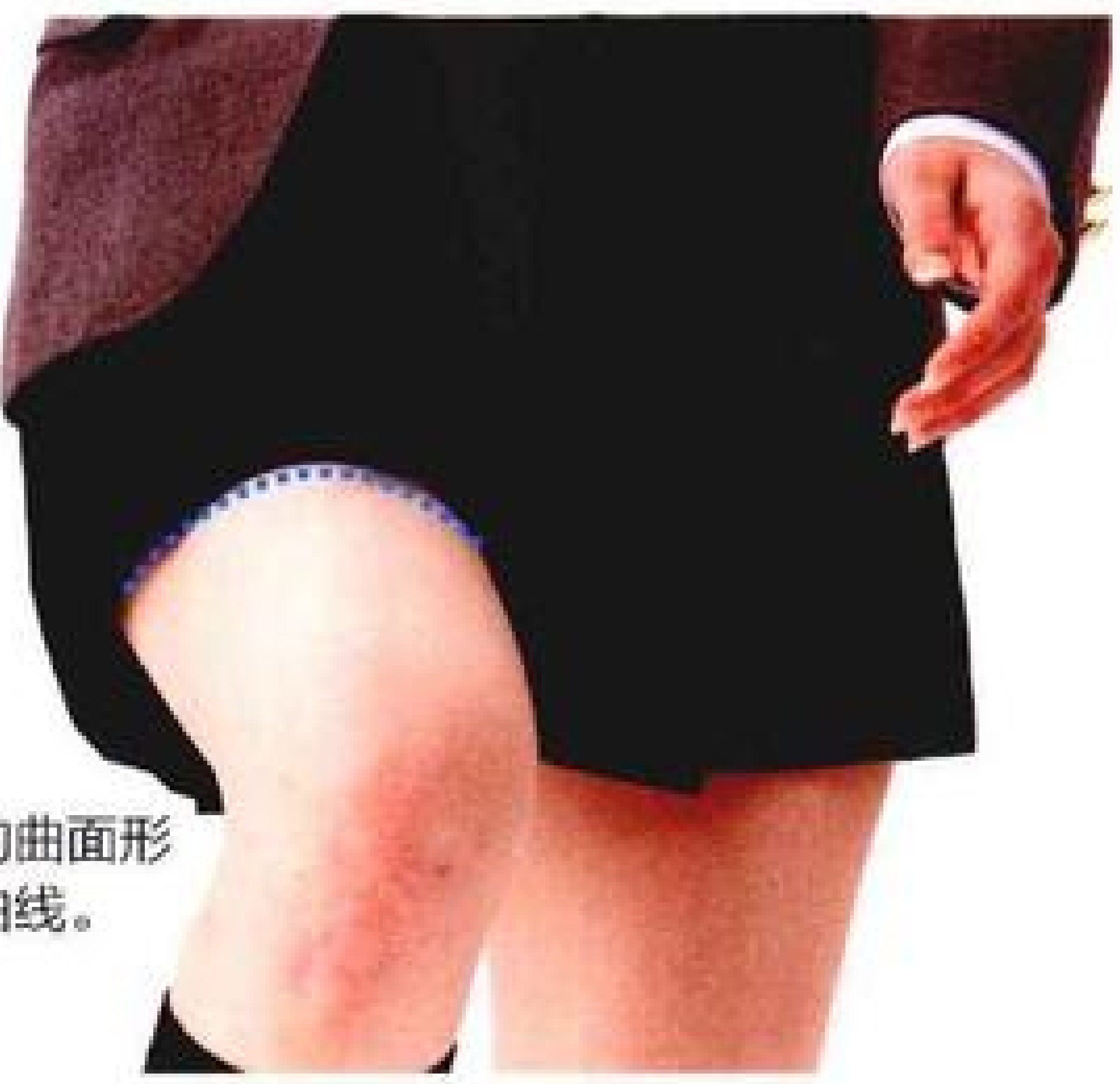
<正面>



不仅要注意裙子的变化，还要注意袜口处的曲线，要根据腿部的曲面以及朝向角度产生相应的变化。

袜边没有陷入小腿肚里

微微抬起一侧膝盖



沿着腿的曲面形成一道曲线。



<前侧面>
（左侧）



袜边陷入小腿肚里

膝盖抬得更高，裙裾由于重力而下滑。

高高抬起



裙褶打开了。

<前侧面>
（右侧）



微微抬起





高高抬起

<正侧面>
（右侧）



微微抬起





高高抬起





<正侧面>
（左侧）



微微抬起

抬起右脚





从另一侧看到的状态。

高高抬起





<背侧面>
（左侧）





微微抬起





高高抬起

<背侧面>
（右侧）



百褶裙

（水手服 + 百褶裙）

这种裙子有许多裙褶，比短裙更容易产生随腿部变化的曲线。另外，也会出现裙褶被展开或贴在身上的情况。来观察一下裙褶的变化以及皱褶产生的方式吧。

<正面>





微微抬起



高高抬起



通常状态下的裙褶

<前侧面>





微微抬起



高高抬起

<正侧面>
（左侧）



微微抬起







高高抬起



<背面>



微微抬起



就像是抬腿的动作没有影响到裙子一样，裙子外观基本没有变化。



高高抬起



这样的姿势下，一眼看上去显得裙摆轮廓非常奇特，不明白是怎么形成的。

<前侧面>



微微抬起





高高抬起



<背侧面>
（左侧）





微微抬起



高高抬起



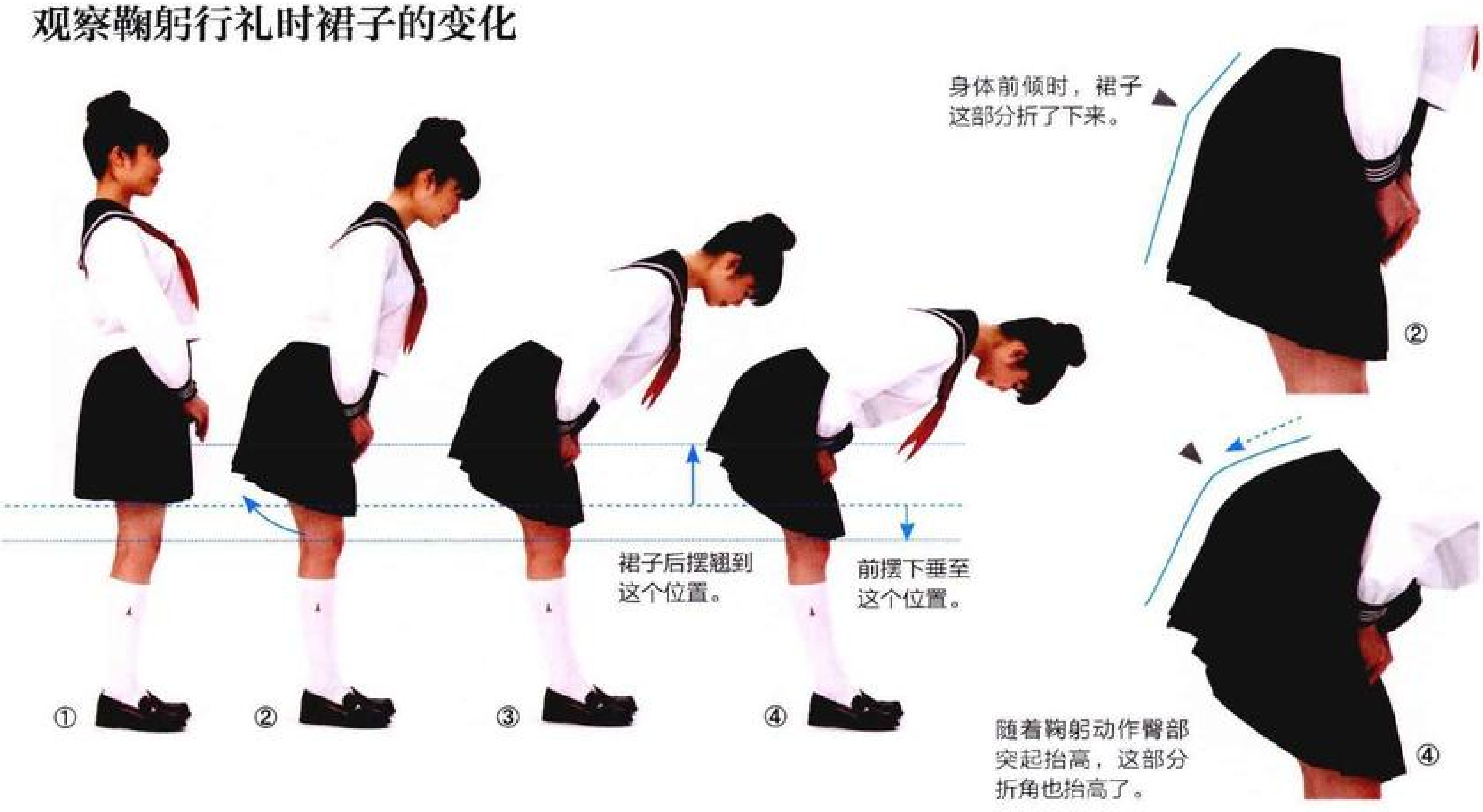
<正侧面>
（右侧）







观察鞠躬行礼时裙子的变化



仰视时袖子和裙子的画法

用仰视的角度来观察裙摆的展开以及袖子的变化吧！

●正面





衬衫



水手服



校服（敞开）



校服（系扣）

● 前侧面



衬衫

校服（敞开）

水手服

校服（系扣）

● 正侧面



校服（敞开）



校服（系扣）



衬衫



水手服

● 背侧面



●背面



校服（敞开）

水手服

衬衫



\+







校服（系扣）。背面看起来和敞开时差不多。



鞋子



船型鞋（棕色）
高跟式



船型鞋（黑色）
普通平跟式



球鞋

第3章

全身姿势



直立站姿

手臂自然下垂站立

人物角色登场之时或需要展示时常用这个姿势。

通过扭转面部或身体、做出抱臂姿势等方式，能很好地表现出人物的性格和现状。

这里面部和身体各自朝着不同方向。随着视角的变化，腿部的朝向也好线条也好都会产生较大的不同。

正面

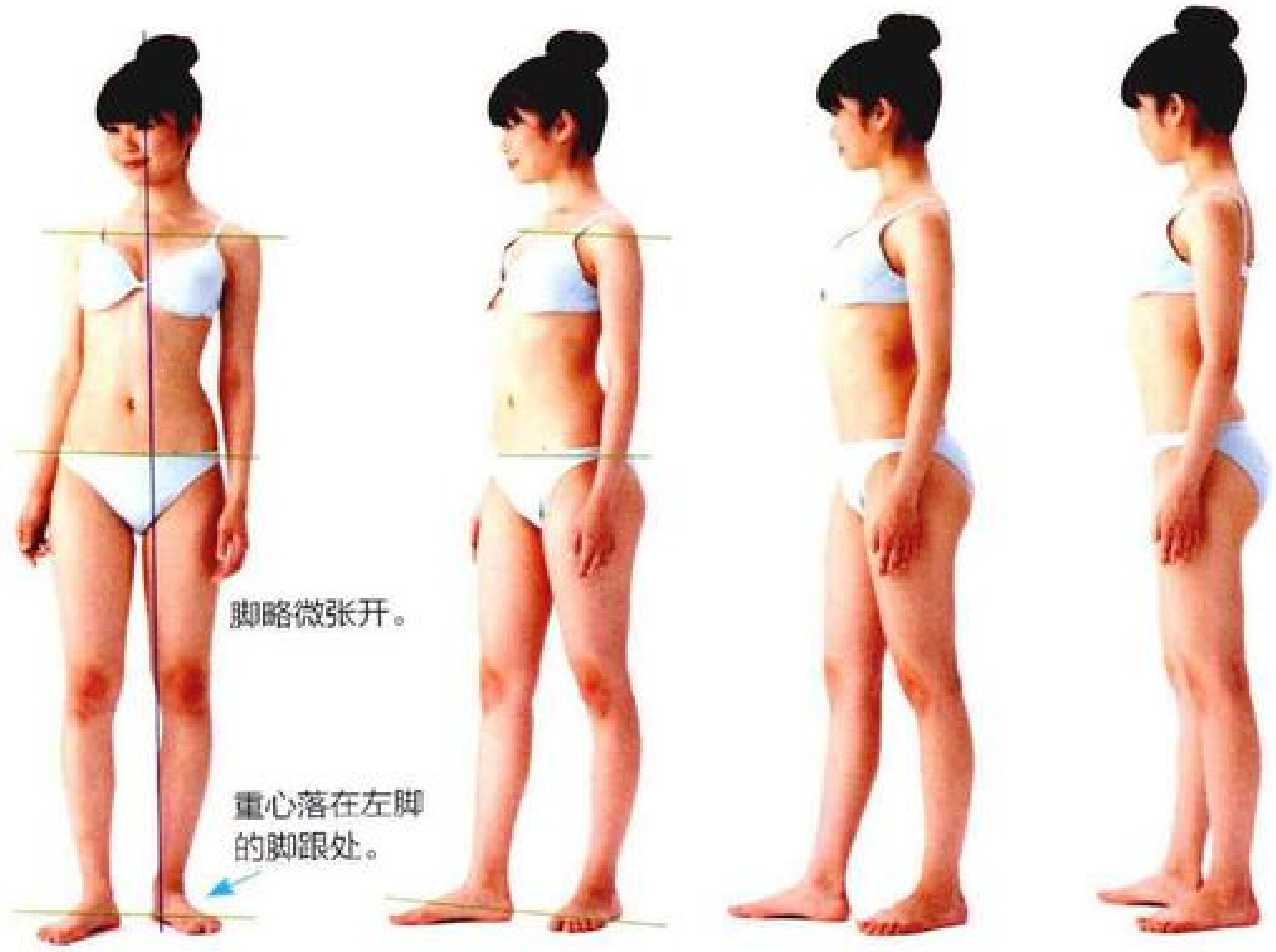


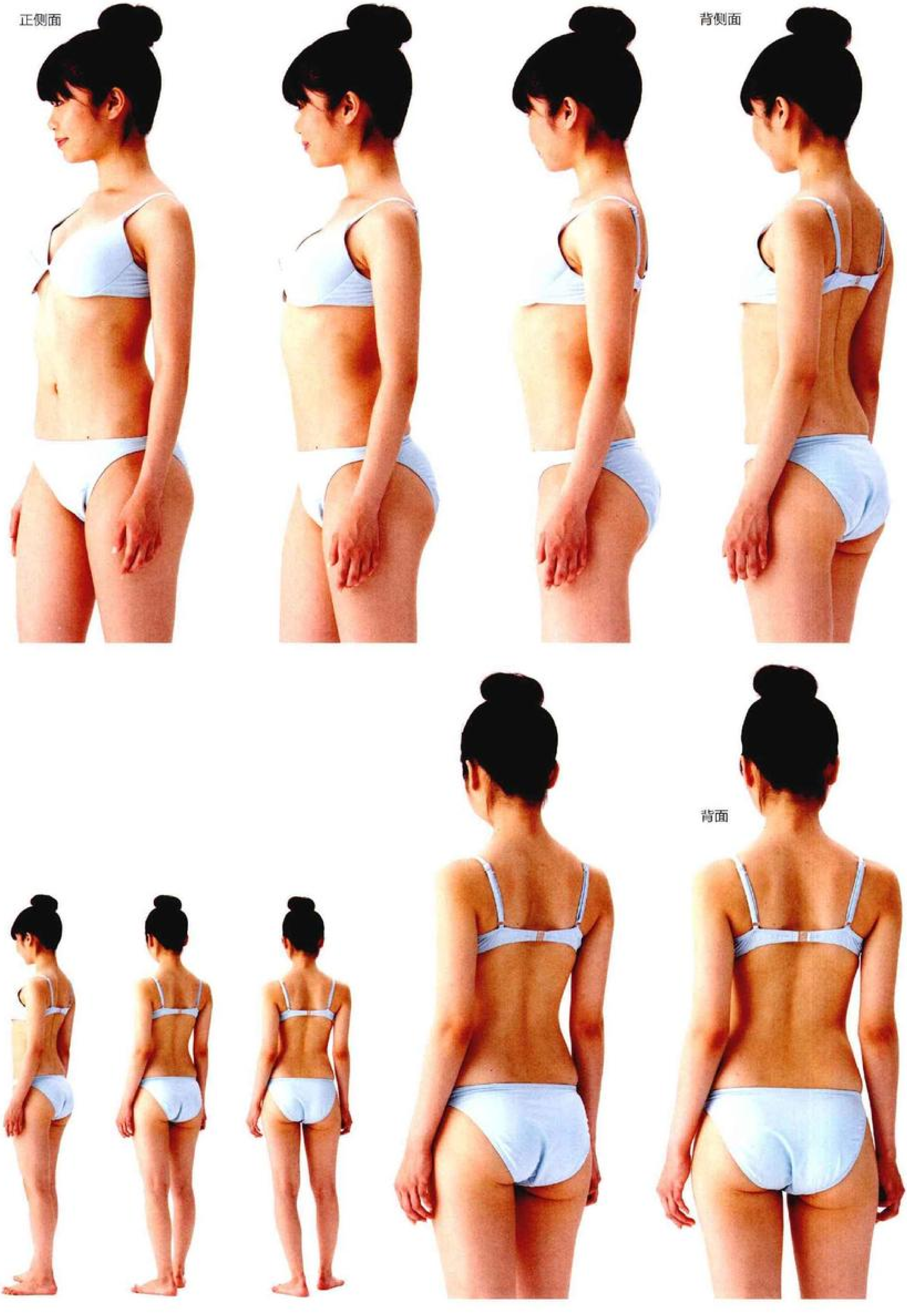
虽然身体是半侧站立的，但因为面部是正向读者方向的，因此认为这一姿势是正面的。

前侧面








正側面
背側面
背面

双手交叠在身前站立(女仆站姿)

这是种可以用来迎接客人的姿势。自然地把手交叠在身前。

前侧面
(75°)



正侧面



正面



●肘部的表现



前侧面(75°)



正侧面



正面



前侧面(45°)



背侧面



背面

前側面
（45°　）



背側面



背面



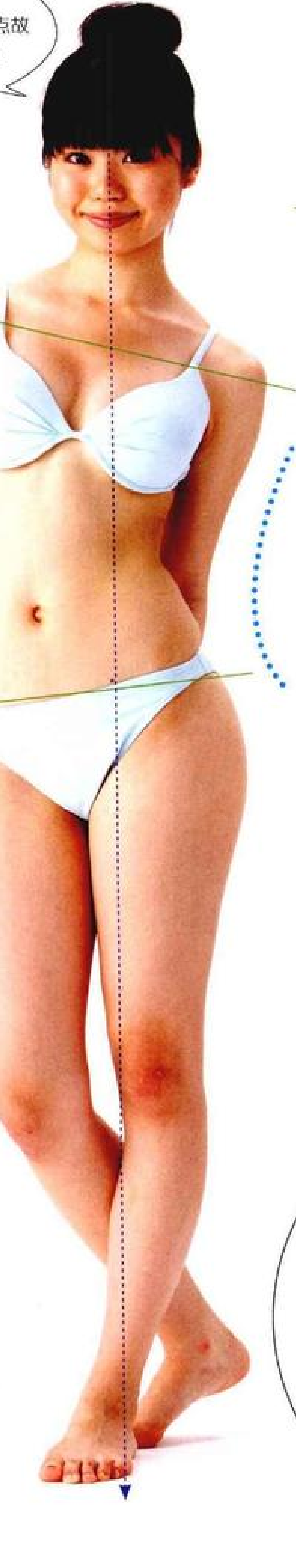


手背在身后站立

比较松散带点不经意的站姿。害羞、期待，甚至不自在的情绪都可用这种姿势表达，意味深远，常用于体现人物无意识地表露出的真实心情。

握着手腕

若无其事又有点故作姿态的样子。



正面



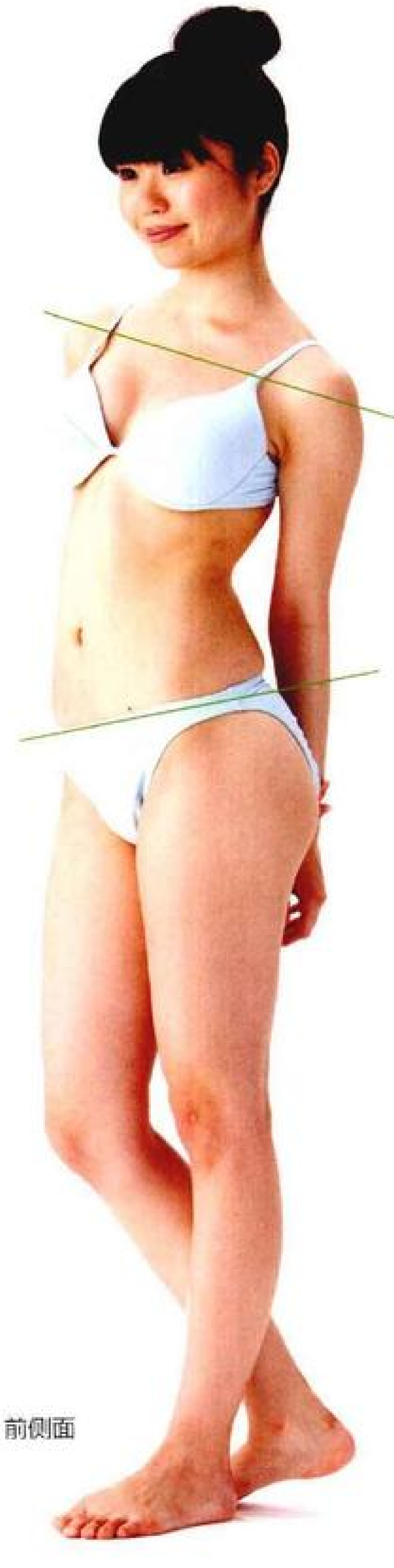


背面



正侧面





前侧面



轻轻地握着另一只手腕。

双手背在身后



背面



背侧面



前侧面



正侧面




交叠双手的方式是随意的

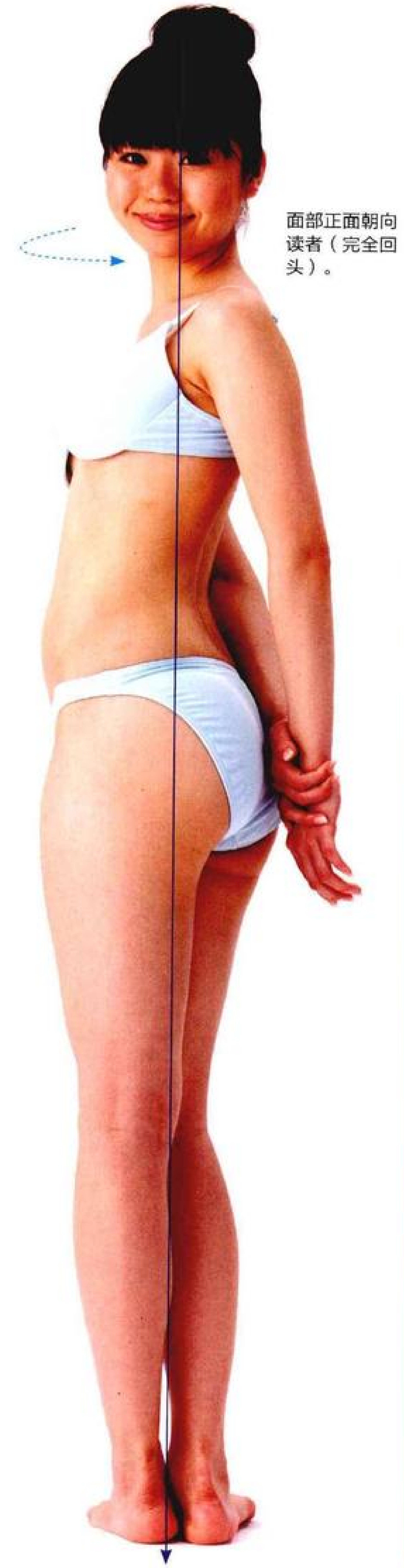






回头看





面部正面朝向读者（完全回头）。

穿着制服时的姿势的实际应用…

仰起身子





轻轻地握着手指交叠在身后。

向前倾





背着手心（表现出可爱童稚的感觉）。

垂下头



身体呈现慵懒的曲线轮廓。



提着包。

双手叉腰站立

张开双脚站立

~ 立像站姿 ~

站立时两脚是否分开，决定了给人留下的印象。下巴是否扬起、脖子是伸展还是收缩等头部表现也会影响人物的存在感和气质。



充满气势的感觉。





下巴往里收。
















制服前面敞开，显得非常帅气。


这个姿势的局部剪影可以单独构成一幅画面。

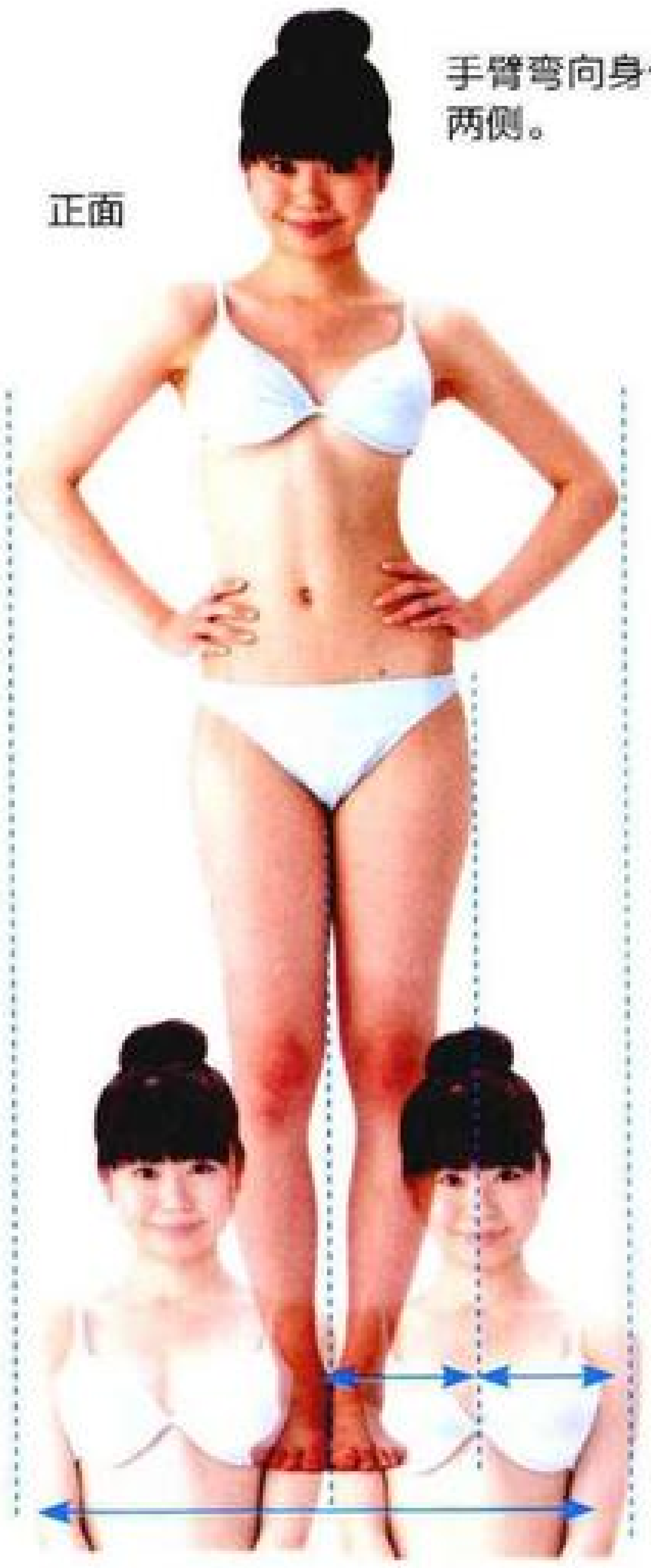


并脚站立

~显得有点可爱的大姐姐姿态~

正面

手臂弯向身体两侧。



双臂弯曲后占据的空间有两人宽。



锁骨清晰地浮现出来。

正侧面



手基本放在体侧中央。



右肩的位置

注意右臂线条的起始处。

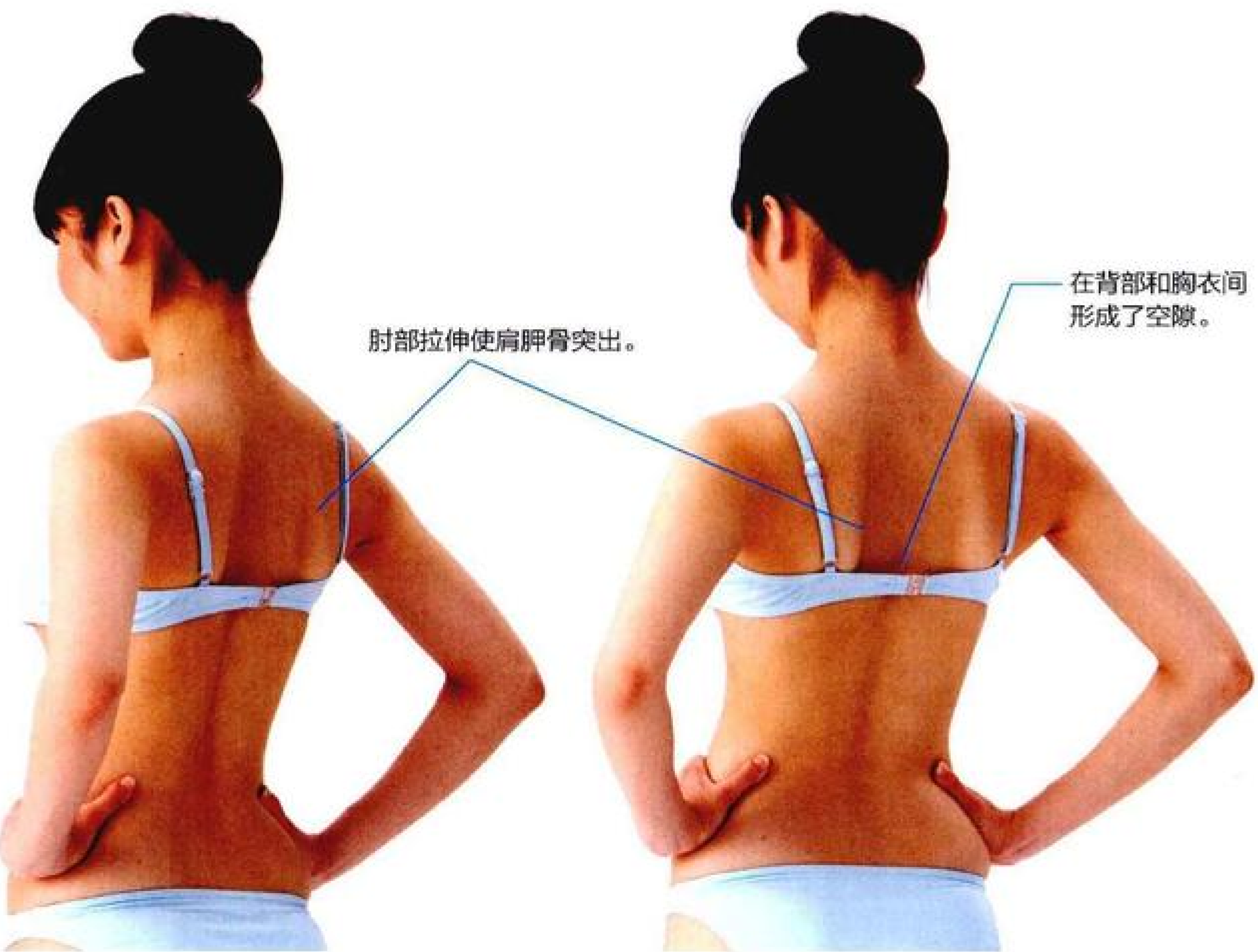
从稍偏后的方向看去，能看到另一侧的手臂。

前侧面









背侧面

● 回头看



背面





抱臂站立

这个姿势在人们眼中有着“凝缩时间”的暗示意义，在向“想要集中思考”、“抑制着情绪的爆发”等情绪状态转换时，常常下意识地做出这样的动作。

笔直地并脚站立

前侧面



上身微微扭转



正侧面





身体朝向侧面，而肘部对着正面。



颈部·斜方肌·肩部的轮廓连线十分流畅舒缓。



背侧面

回头看



向另一方向看

朝读者一侧的斜方肌看起来基本没有显现。



从肩部开始的斜方肌线条延伸向颈部。



通过两耳之间的连线可以明显地看到头部的倾斜度。



背面

头部和身体的倾斜方向不同，动感由此产生。



双脚张开放松地抱臂站立

~ 富有弹性的姿势 ~

前侧面



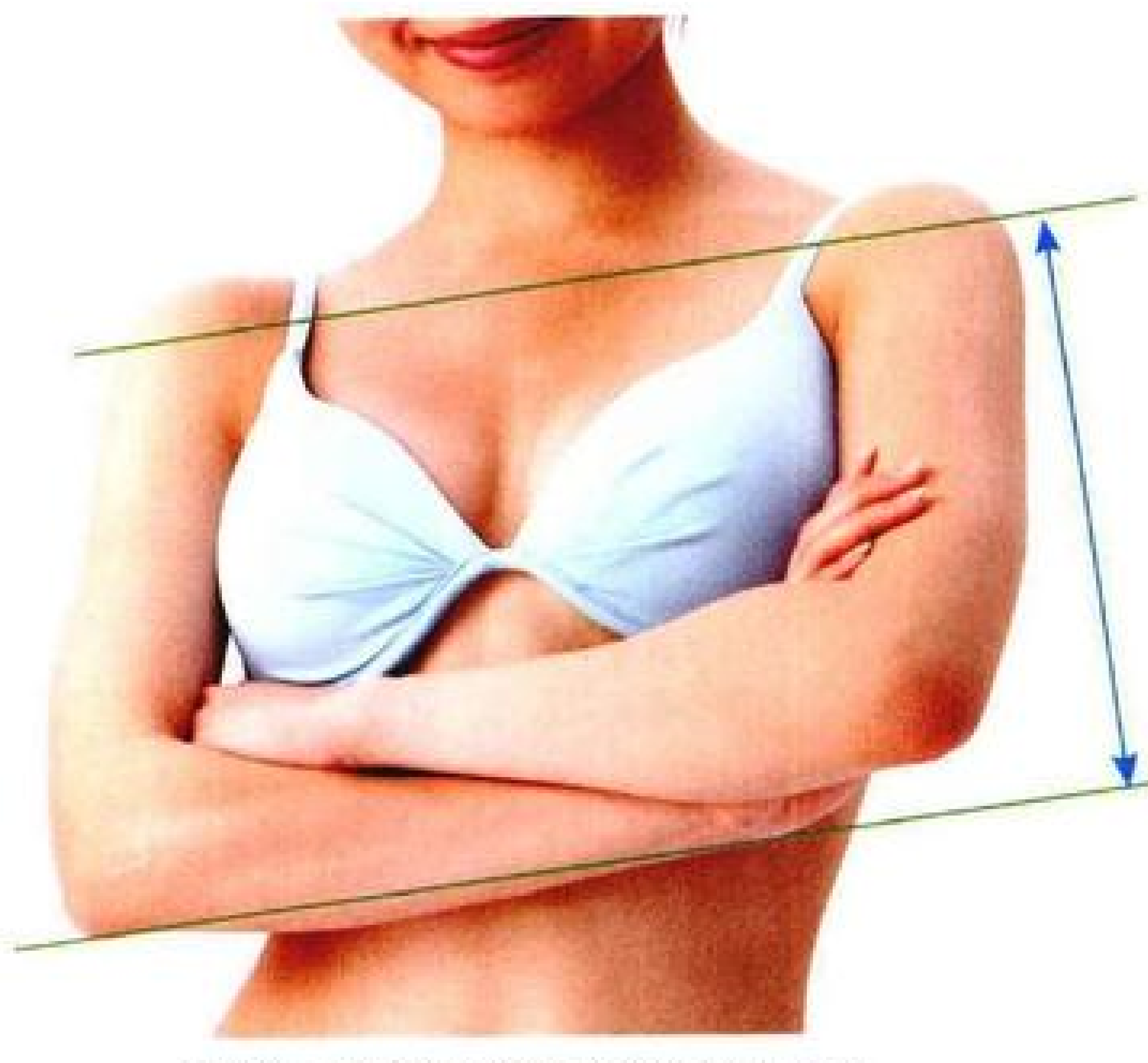
正侧面



从侧面看前后两脚之间的距离并不大。

正面





肩线与手臂交叉形成的线条基本上是平行的。



背面



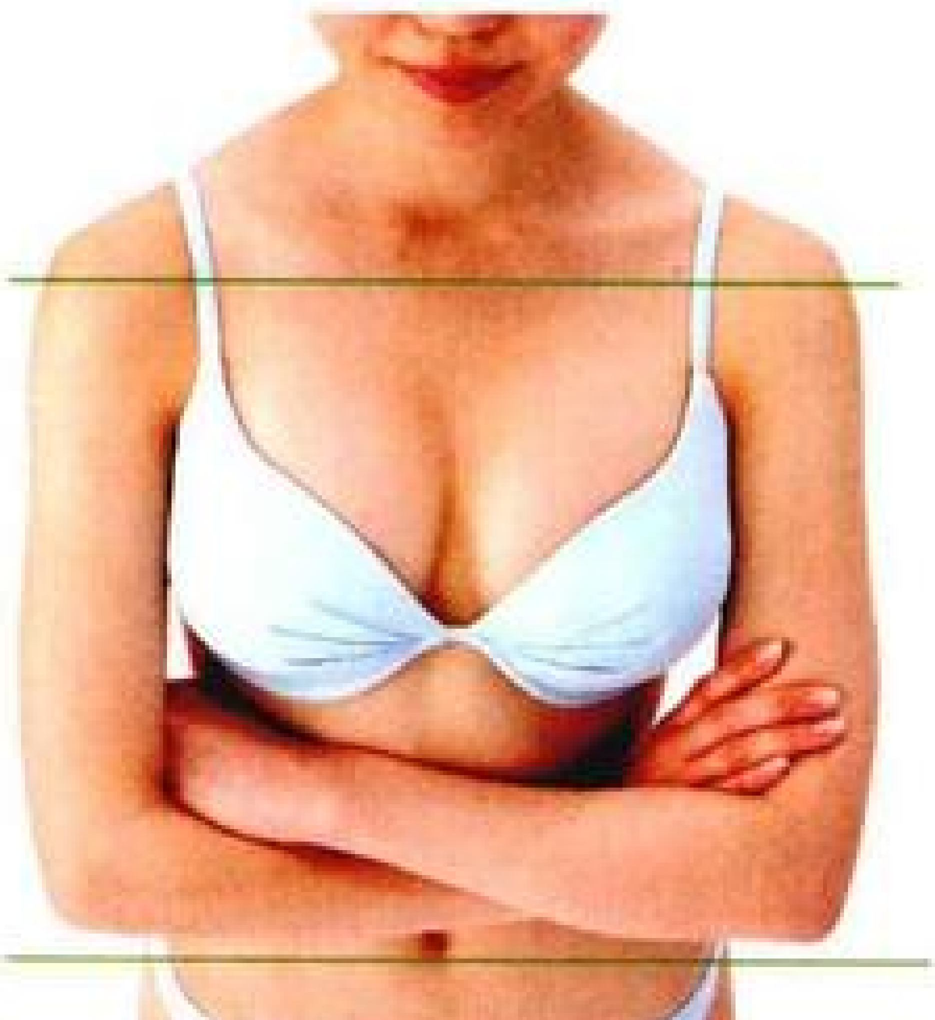
背侧面



俯视



肩胛骨之间的距离扩宽了。



俯视。手臂松松地交叉着。





仰视

行走

在行走的姿势中，面部朝向、姿态、步幅的不同等，都能传达出人物种种不同的心情和状况。来看看最基本的有代表性的行走姿势吧。

普通行走

大步流星、小步前行、充满活力……行走姿势是用来表达人物各种状态的“基本中的基本”。





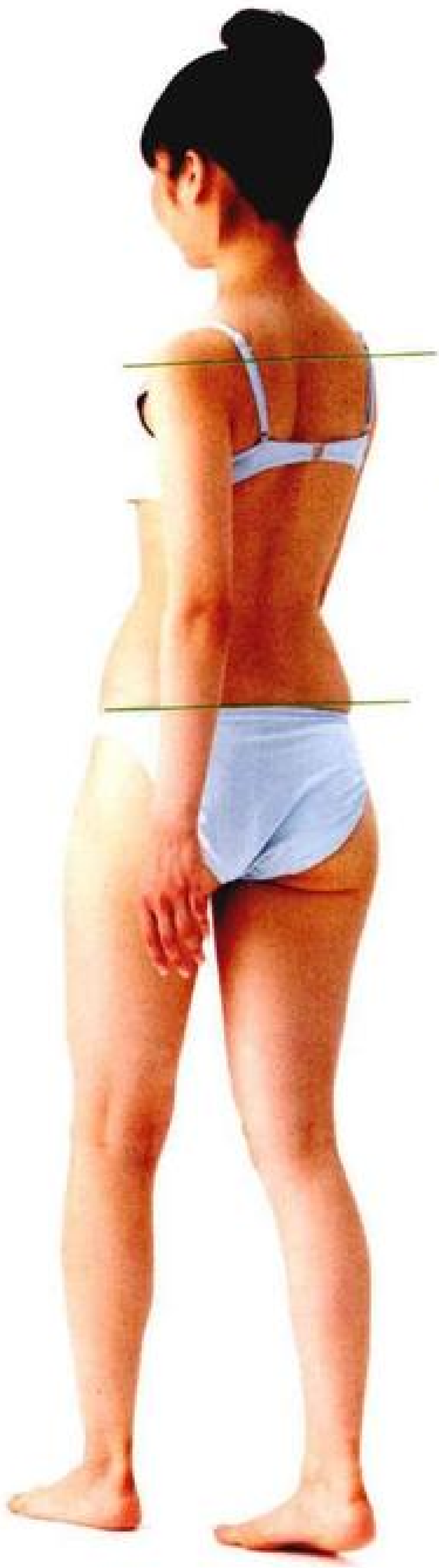






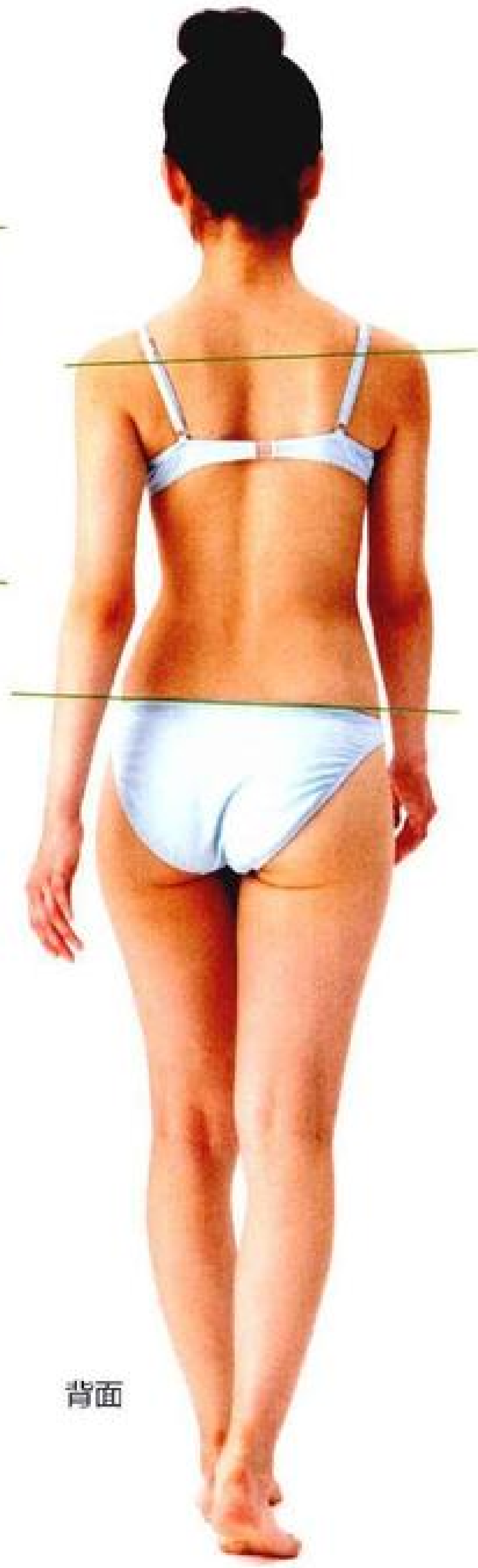
参考：怎么看都不自然的行走姿势





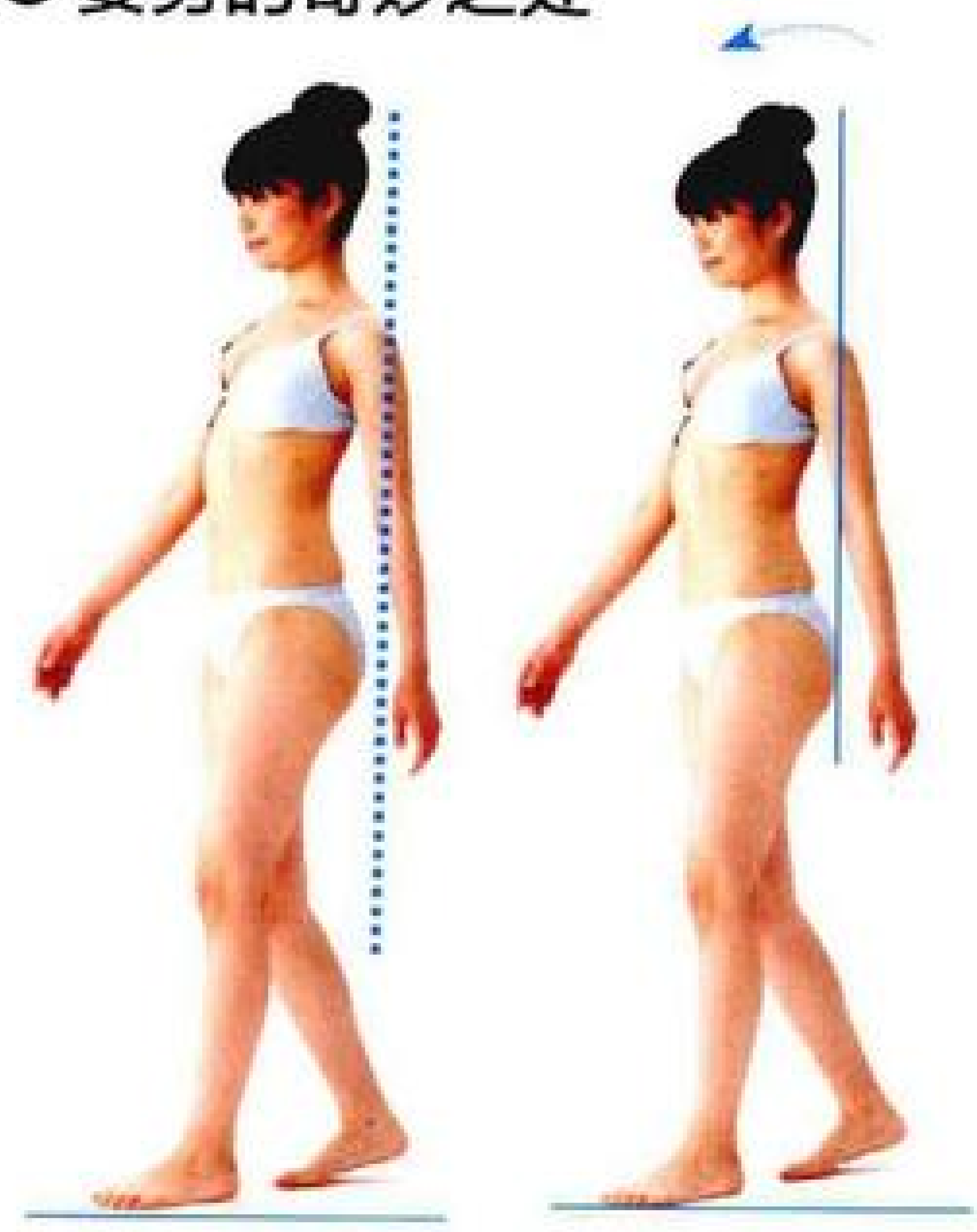
背侧面





背面

●姿势的奇妙之处



将身体稍稍向后压一些，看起来就像是正在后退一样。

身姿笔直地行走时，脚部的状态看起来总像是在上坡一样。



行走时脚部提起。作画时有类似细节一定要留心。



正侧面

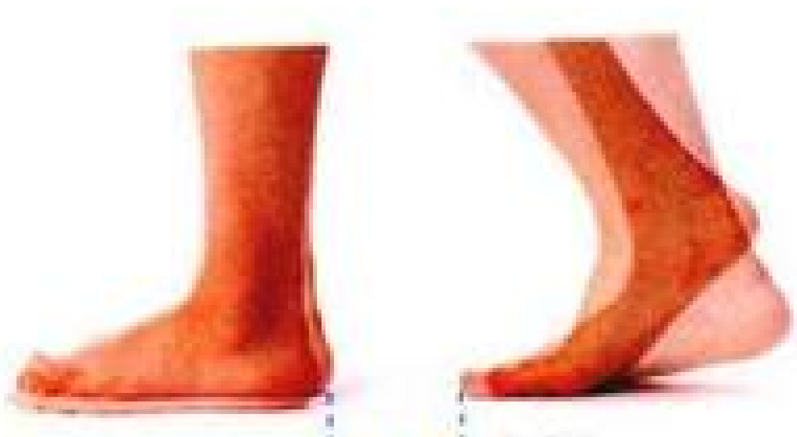


背面

双手握在身前行走

这是一种娴静的行走姿势。特征是肩线保持水平，双腿膝盖看起来就像是互相紧贴着。



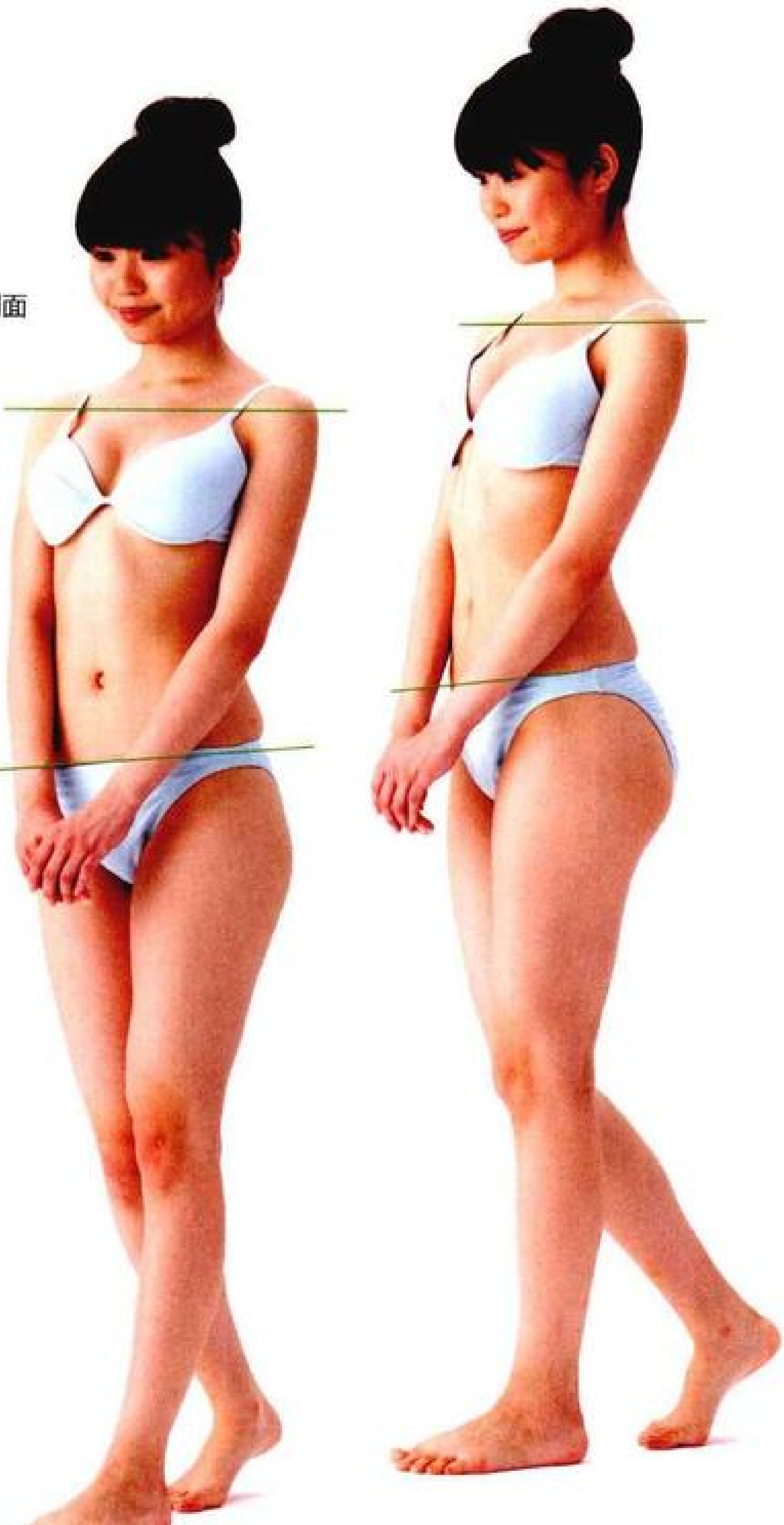


和普通行走图重合起来看，步幅差不多大。

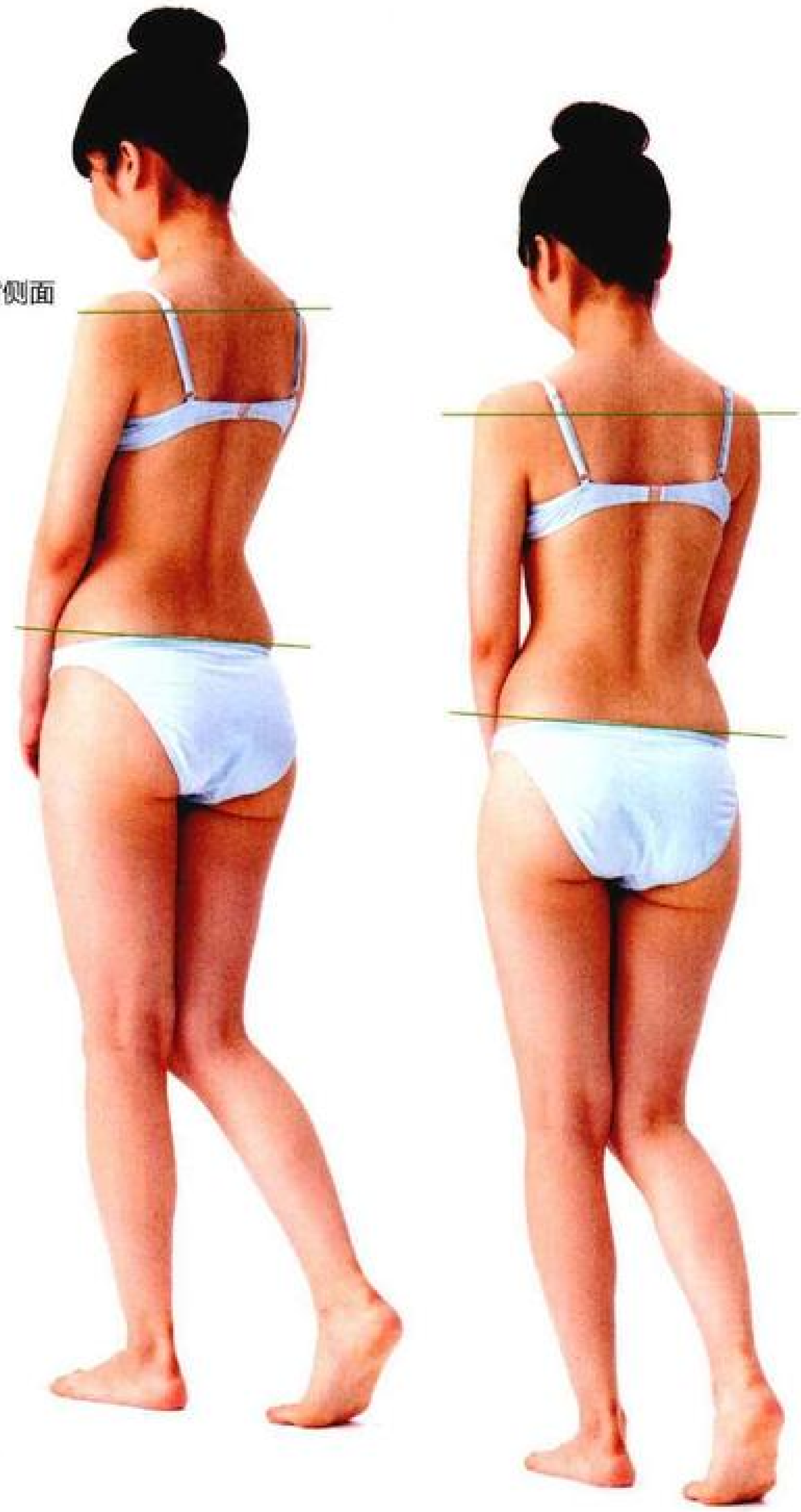




前侧面



背侧面





从侧面的局部图来看，基本看不出来是在行走。



正后方。骨盆线的倾斜能让人看出是正在行走。

轻快地行走

这种行走姿势显得轻快又有活力。胸部微微挺起向后仰，表现得自信而坦然。同时大腿和手的摆动幅度也较大，从而使身体产生了比较明显的扭转。







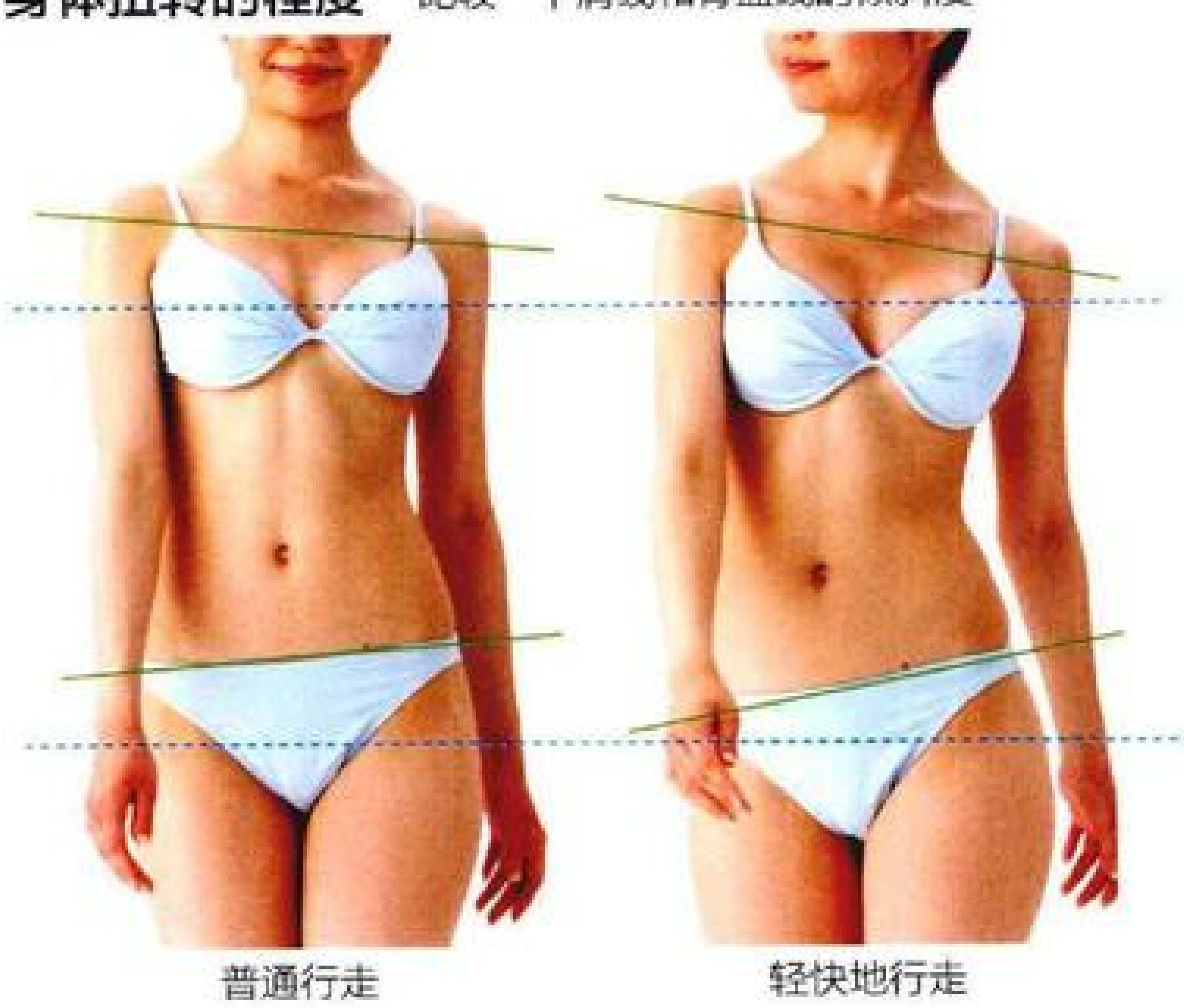
大步行走…腿部用力→大腿与膝盖周围肌肉产生波动的线条，膝盖内侧的筋脉明显浮现。





步幅。比普通行走时增大了半只脚长的距离。

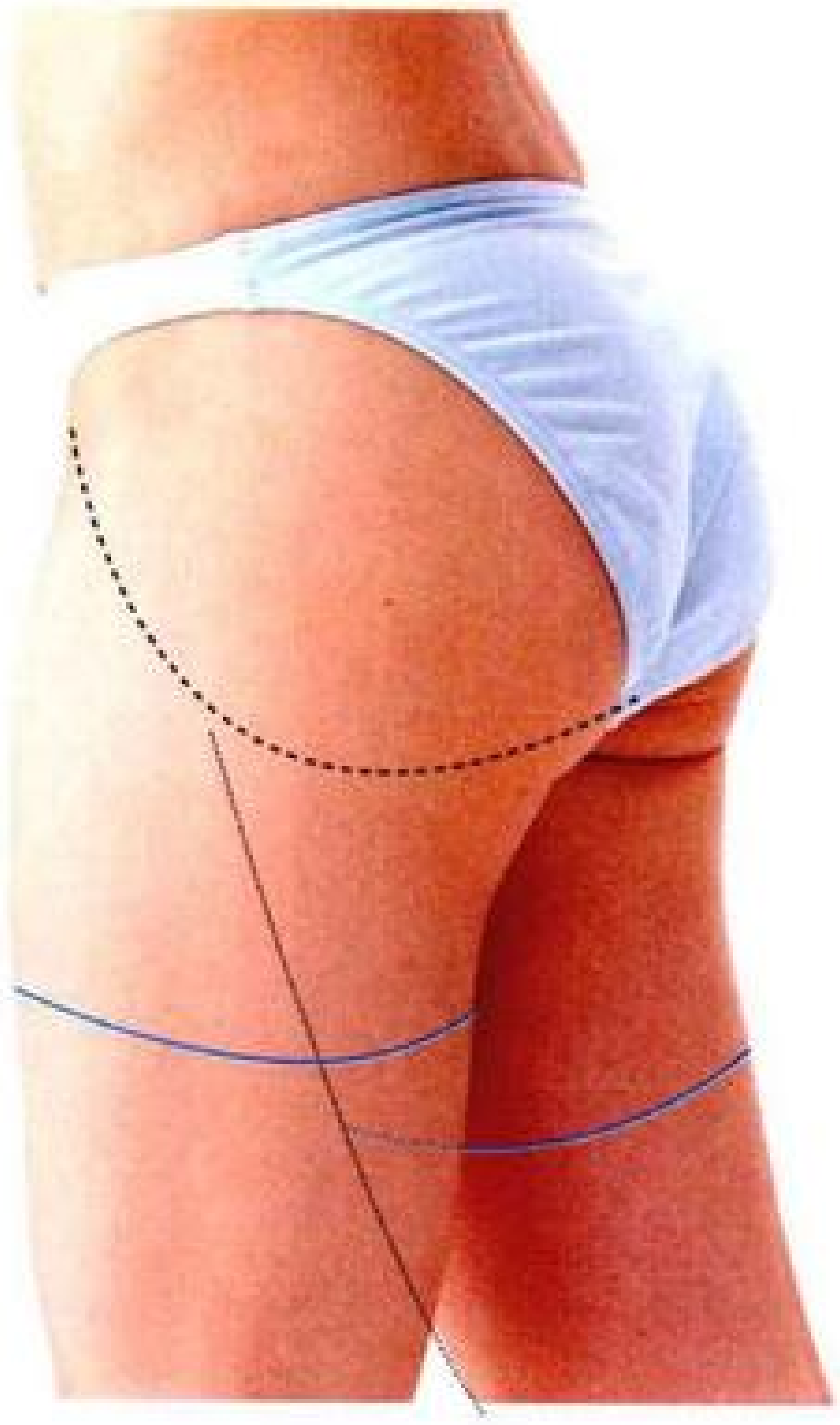
身体扭转的程度 比较一下肩线和骨盆线的倾斜度







可以明显地看出腿部的前后关系。





离去的背影

背影中蕴含着故事。无论在静止的画面中，还是在动态的场景里，走向远处的背面构图都经常被用到。







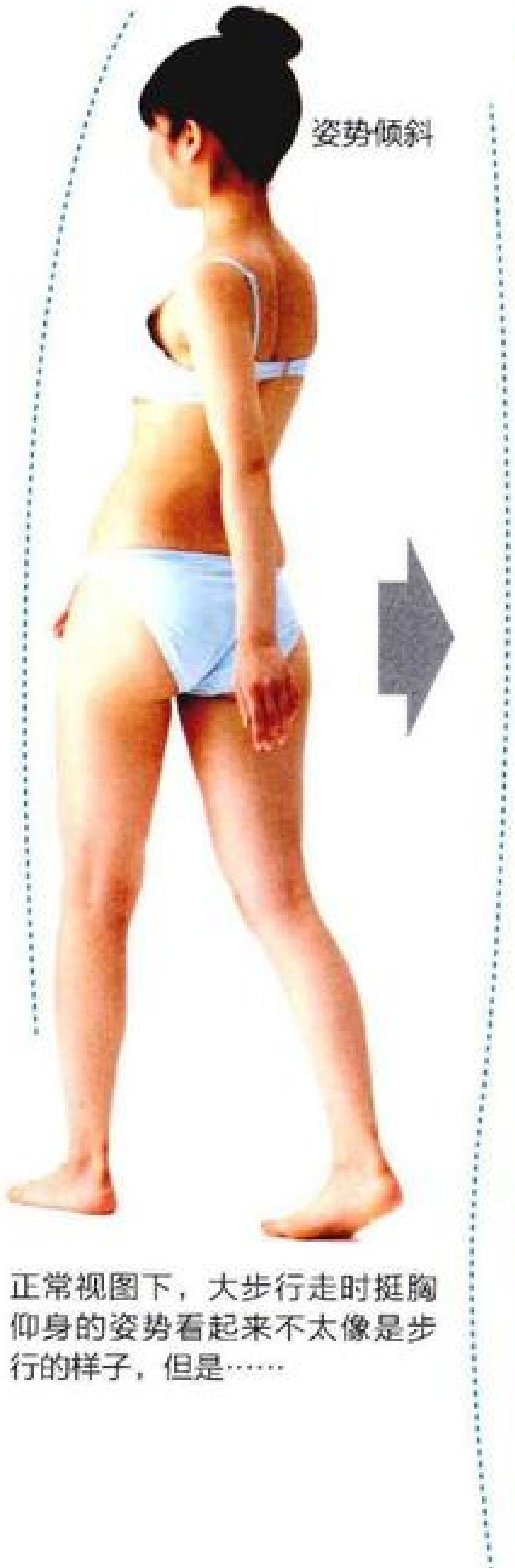


在描绘人物动作时加上不同的面部朝向，就能在行走这一动作中表现出“暂时驻足”的静态场景，以及“正在走路时忽然注意到了什么”的正在变化中的场景。这些动作给人以空间遐想人物与周围环境之间的关系，富有表现效果。

精神饱满的人物大步走路的姿态



● 大步行走…动态的表现



正常视图下，大步行走时挺胸仰身的姿势看起来不太像是步行的样子，但是……



如果用膝盖以上的构图来表现，就可以让整个上半身前倾，表现出正在向前行走的感觉。



同样，正常视图下无法表现出来的走路姿态都可以这样处理。



充满活力的大步行走动作由于身体的扭转更明显，比普通行走姿势更富冲击力。

参考：侧面视图同理

直接用正常的侧面视图来展现大步行走的姿态时，看起来怎么也不像是在向前行走……





但是如果把上半身的姿势调整为前倾，立刻就有了洒脱的大步行走的感觉。

大步行走　要注意袜子曲线的各种变化

～及膝短袜与过膝长袜～



及膝短袜
室内便鞋

过膝长袜
高跟船型鞋



► 弧度明显的曲线

▷ 平缓的曲线或接近直线

姿势与腿部线条的不同



赤脚　　穿着略有厚度的室内便鞋　　穿着高跟船型鞋



膝盖位置与脚腕位置的不同



及膝短袜　　过膝长袜




前側面
(45°)
背側面
(45°)
背側面
前側面
(75°)
背面

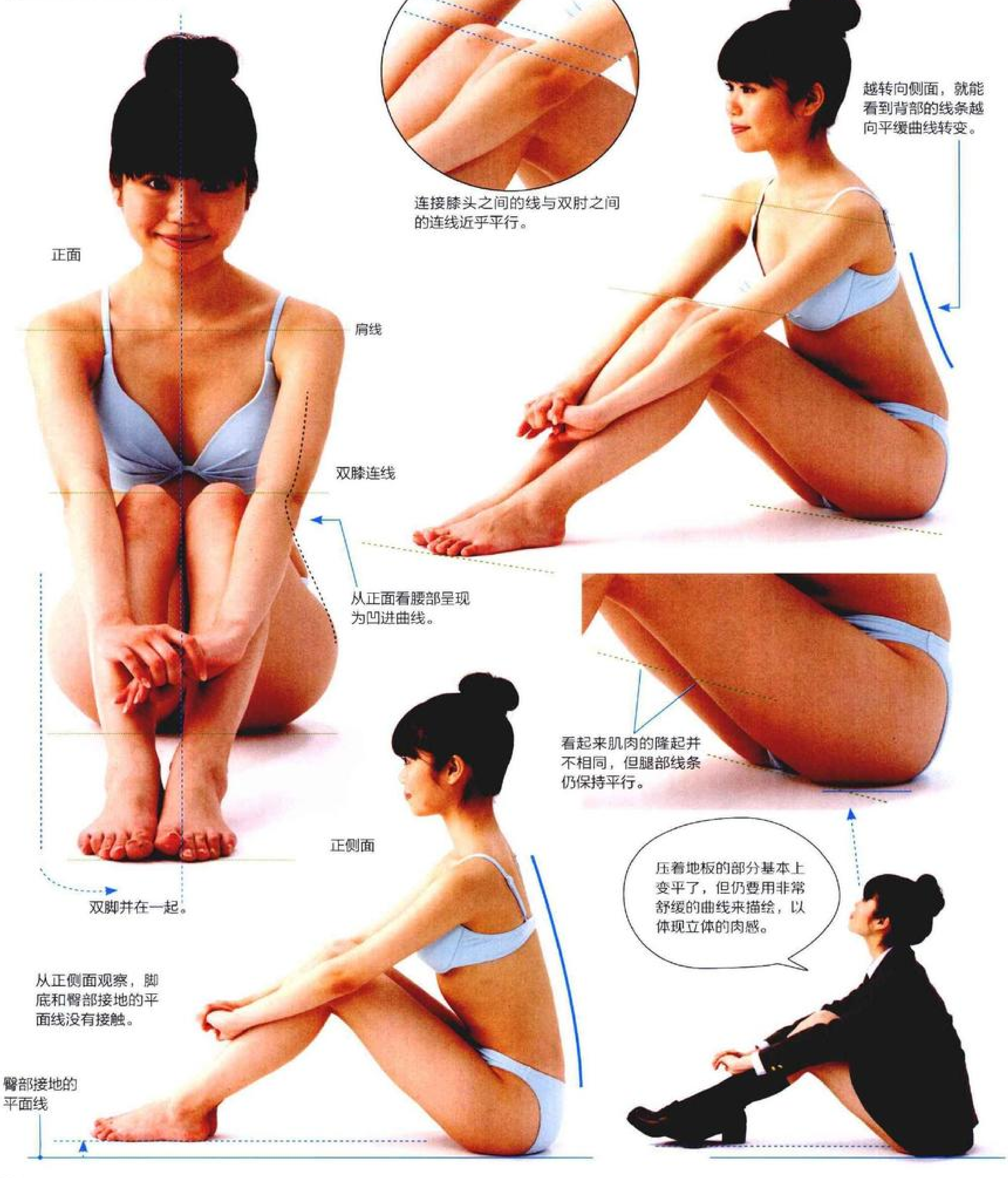
地板上的坐姿

这个姿势使观察视线从上往下，是标准的俯视角度。不仅能清楚地看到颈部下端（锁骨）和肩部周围，还能看到与站立时不同的躯干（腰部或背面）线条。

体育课坐姿（双手抱膝坐姿）

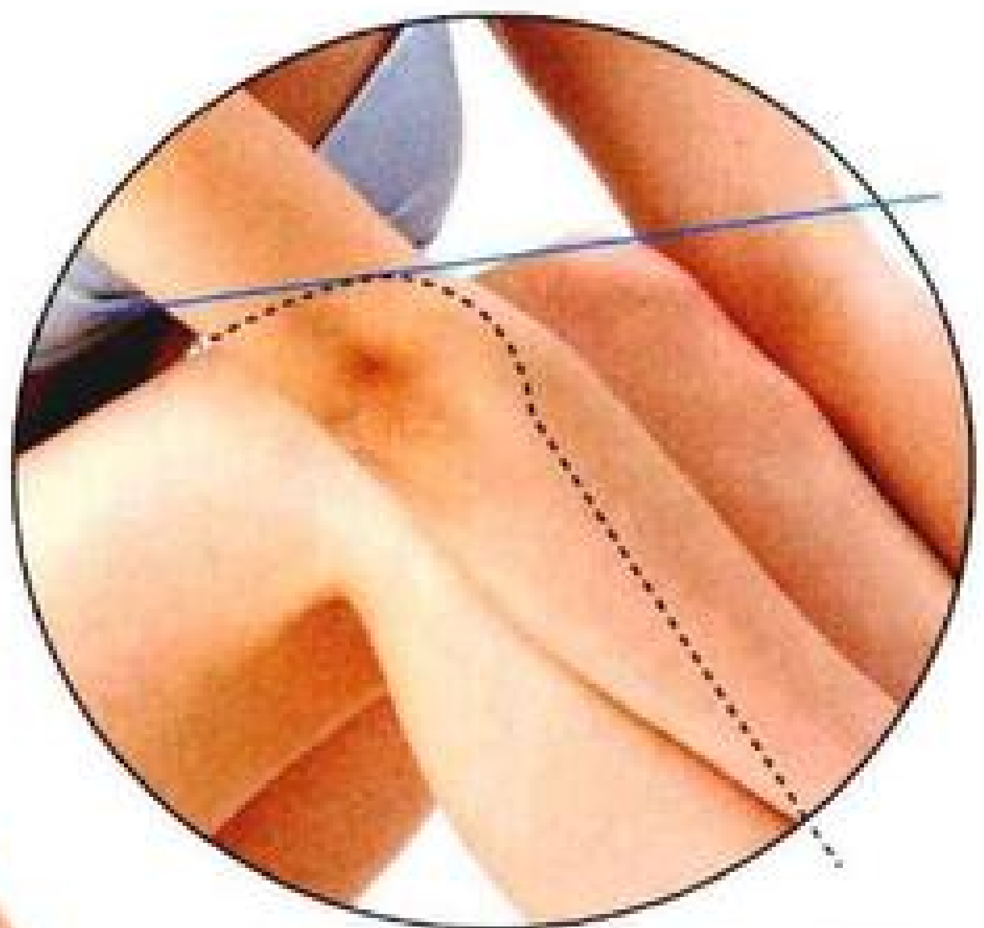
这是个休息的姿势。从侧面描绘这一姿势时，要以肩线为基准平行地绘制双肘、腿和臀部。

正面・侧面



前侧面





作画时，仍要设想看不到的那一侧膝头与另一侧的连线平行于肩线，并确定它的位置。



通过膝头的高度变化，常见的坐姿也更能体现出个性与特色。





越转向正面，腰部的凹陷就越清晰。

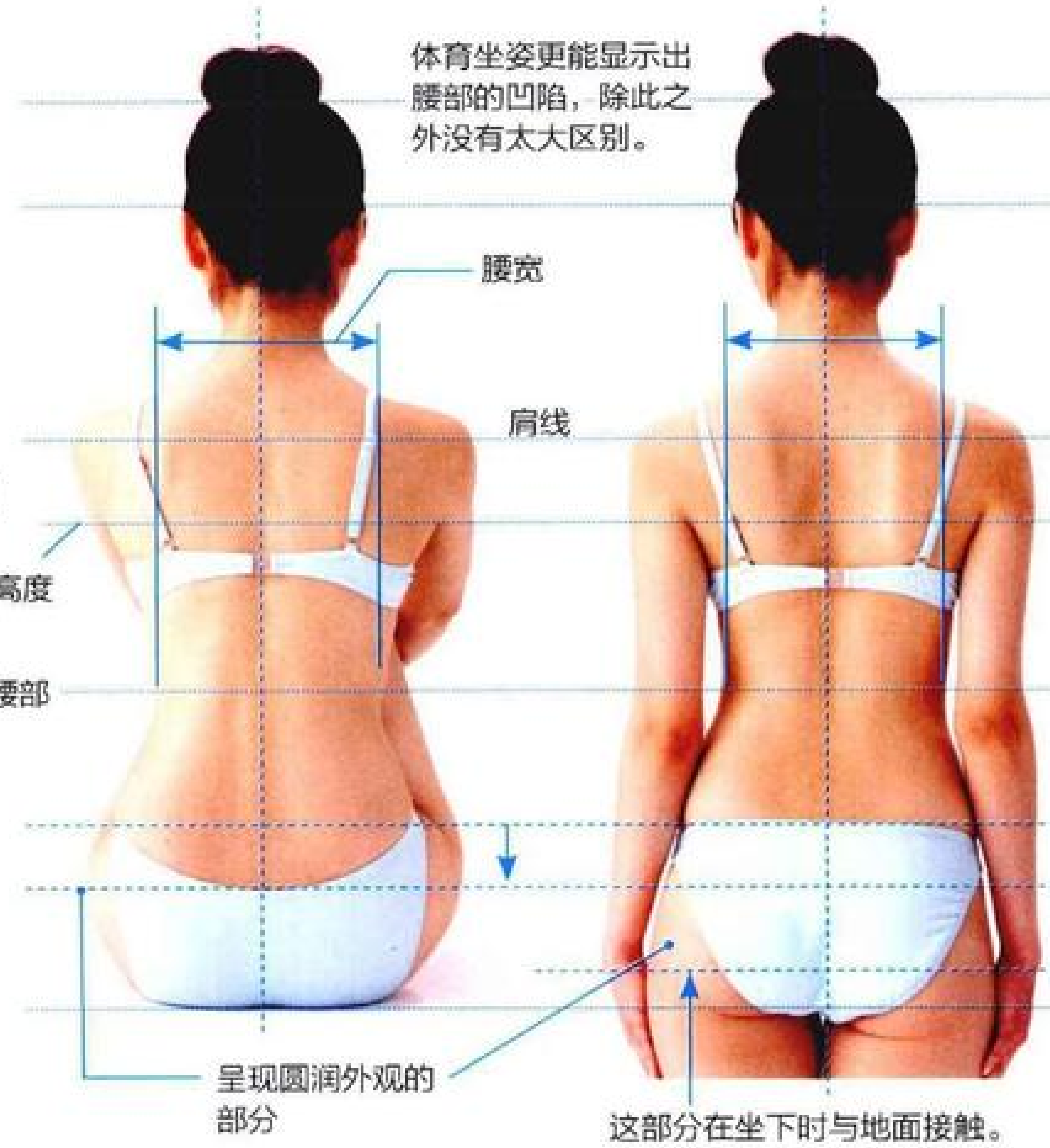
穿上衣服后腰部的凹陷大体上看不到了，而是呈现出圆滑的曲线。



背面

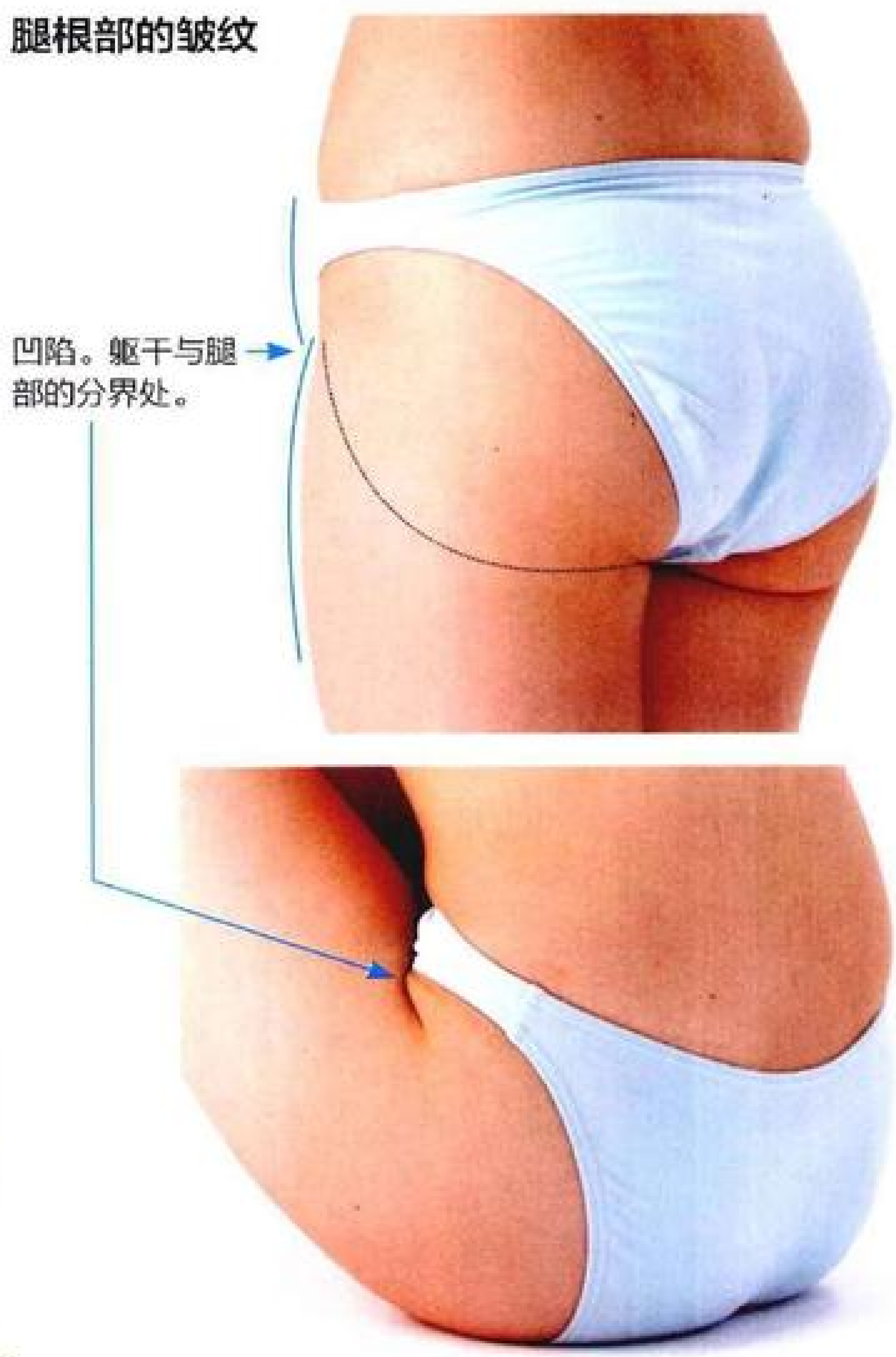


● 和站姿背面相比较



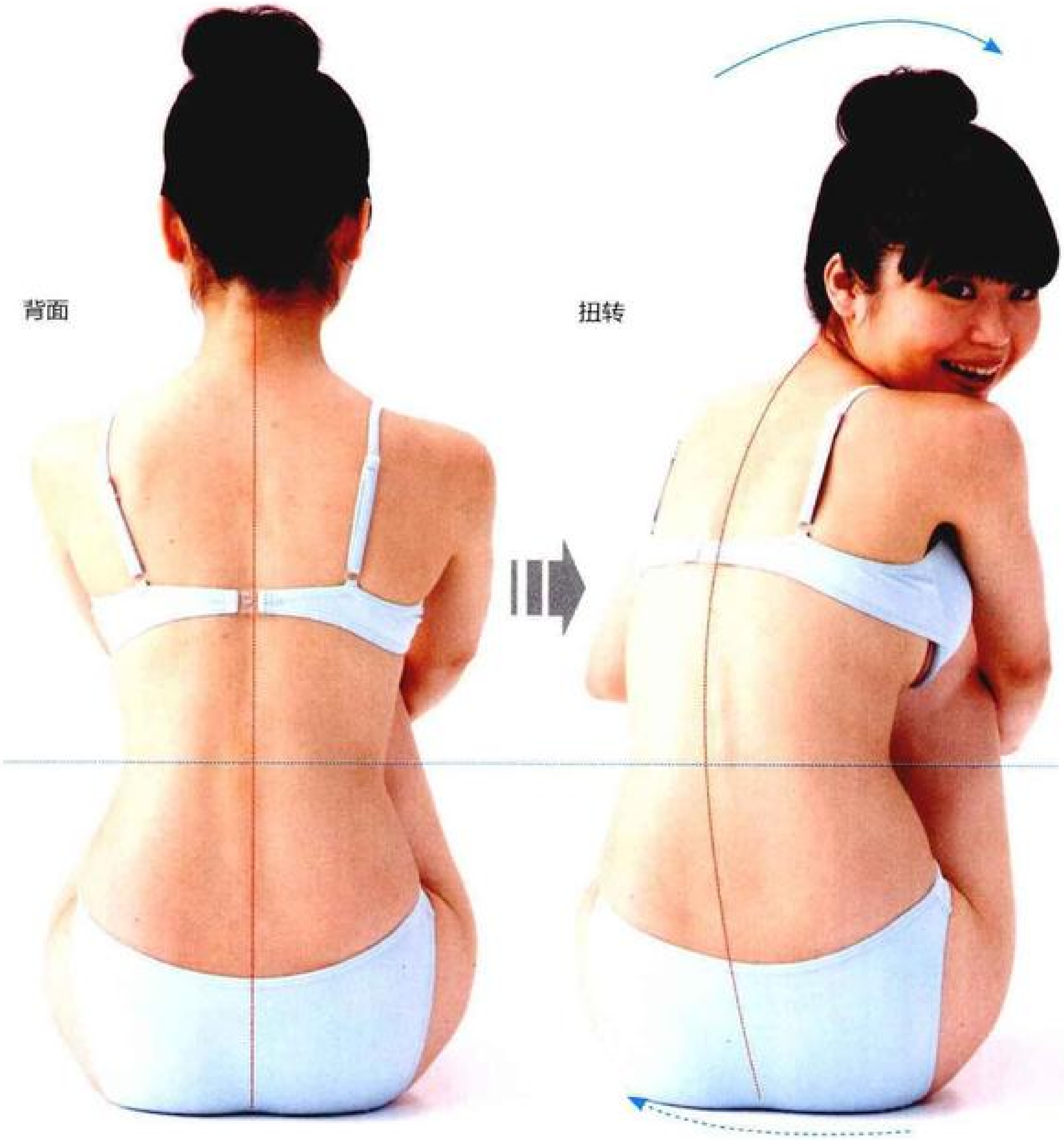


腿根部的皱纹



坐下的时候，在这个凹陷处会产生皱纹。

● 身体以及颈部的扭转





同一个姿势下抬起面部。



尽管姿势都一样，但下巴往里缩（被肩膀挡住看不到）的话身体的扭转就显得更鲜明，而抬起下巴的动作则更让人觉得是在回头看。

只用面部朝向来表现动与静的区别

抬起脸时给人以动态的印象。





抬起脸
…能看到整个面部。
…能看到喉结与颈部下端。

下巴内收给人静态的印象。





收下巴
…下巴被肩部挡住，看不到颈部了。



参考透视图

盘腿坐姿

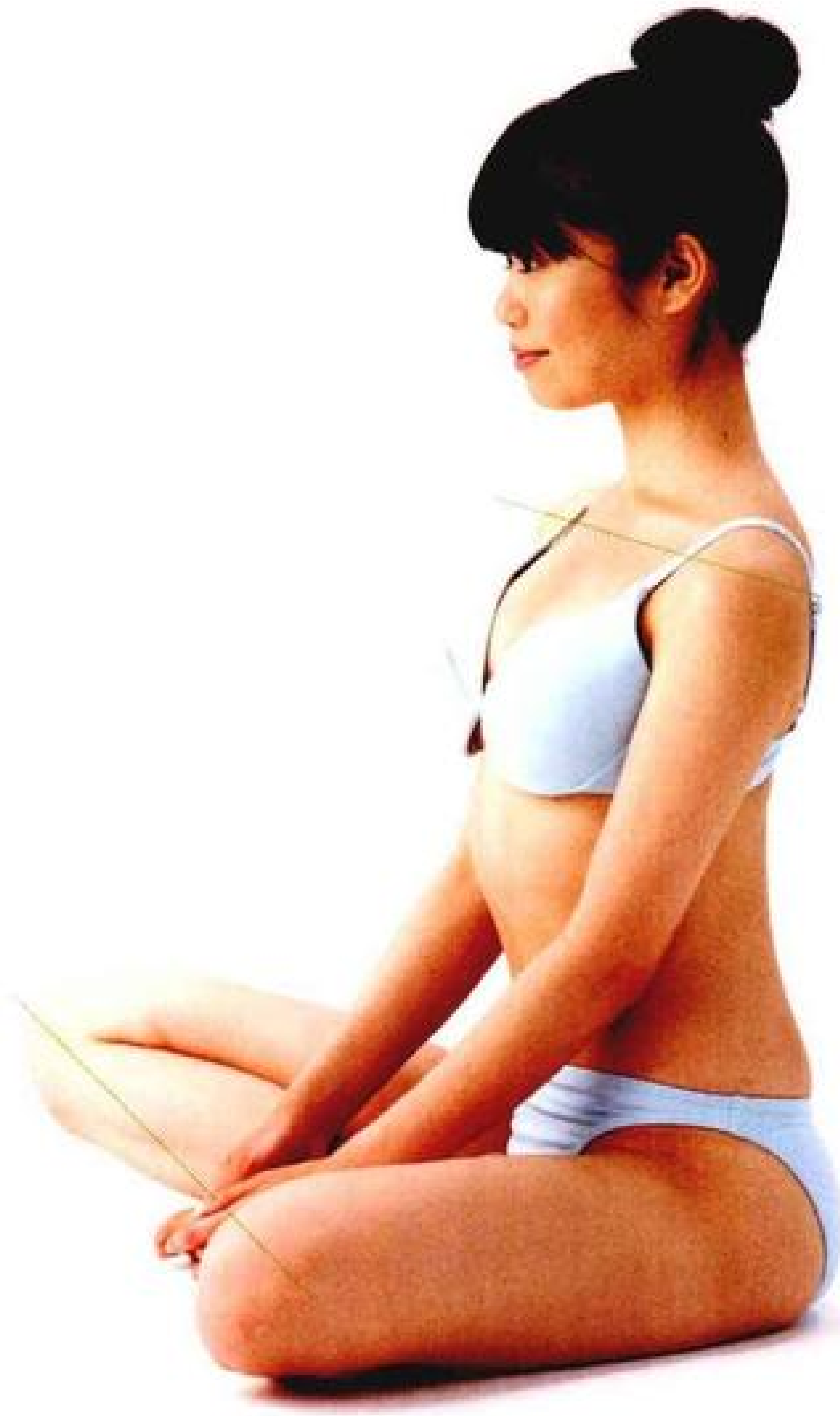
脚腕相互重叠，因此左右膝盖的高度也会变化，脚腕叠在上面的那一侧膝盖更高。



前侧面

重点

腿根部产生了曲线形皱纹。



盘腿幅度更大一些的话两膝也随之抬高。



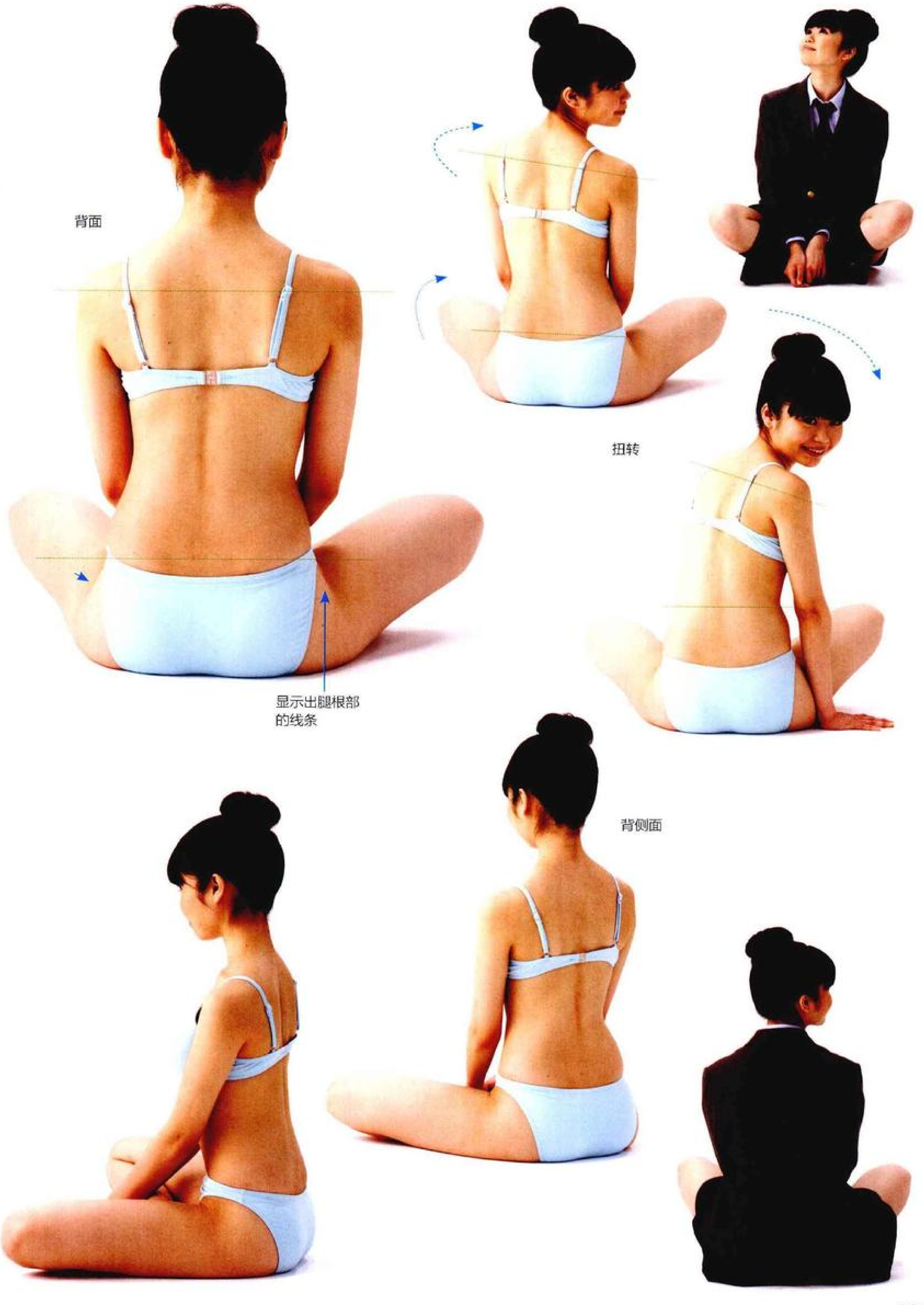


抬高

压在地板上的部分



稍微向前倾


背面
显示出腿根部的线条
扭转
背侧面

单膝跪坐

这是一种臀部离开地面的跪坐姿。不是原本臀部挨着地面的坐姿，而是保持半弯着腰像是准备站起来的姿态。这是一种“待机而动”的姿势。



前脚的脚跟也抬着。











里面的膝盖也离开地面。

●站起来



靠椅坐姿

和站立或是坐在地板上的状态都不一样，来看看需要椅子支撑的姿势。

正坐

这是一种代表性的坐姿，双脚没有交叉，身体基本不挨着椅背。

正面・侧面

正面



身体笔直，显得认真严肃，面试时常用这样的坐姿。

脚底紧贴着地板。

侧面



紧贴着椅子里面坐，这时如果拉开椅子人物就会向后跌倒了。

背侧面





手指轻轻相叠。

前侧面



● 身体前倾



腿斜向一侧的坐姿



脚尖立起的状态。





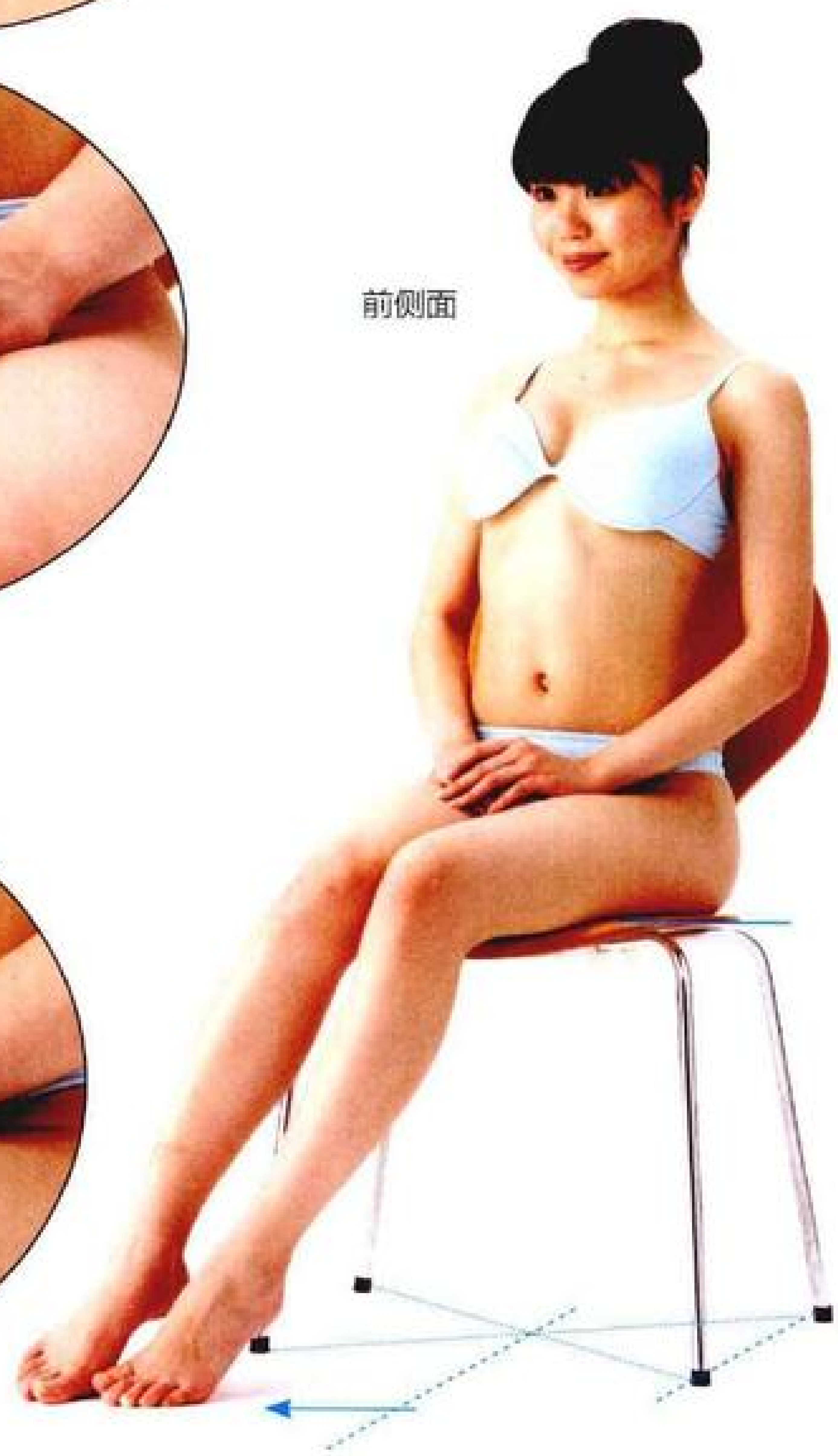




手重合…手指互相搭着。







向前探身的坐姿

前侧面



脚张开。





手指交叉相握。



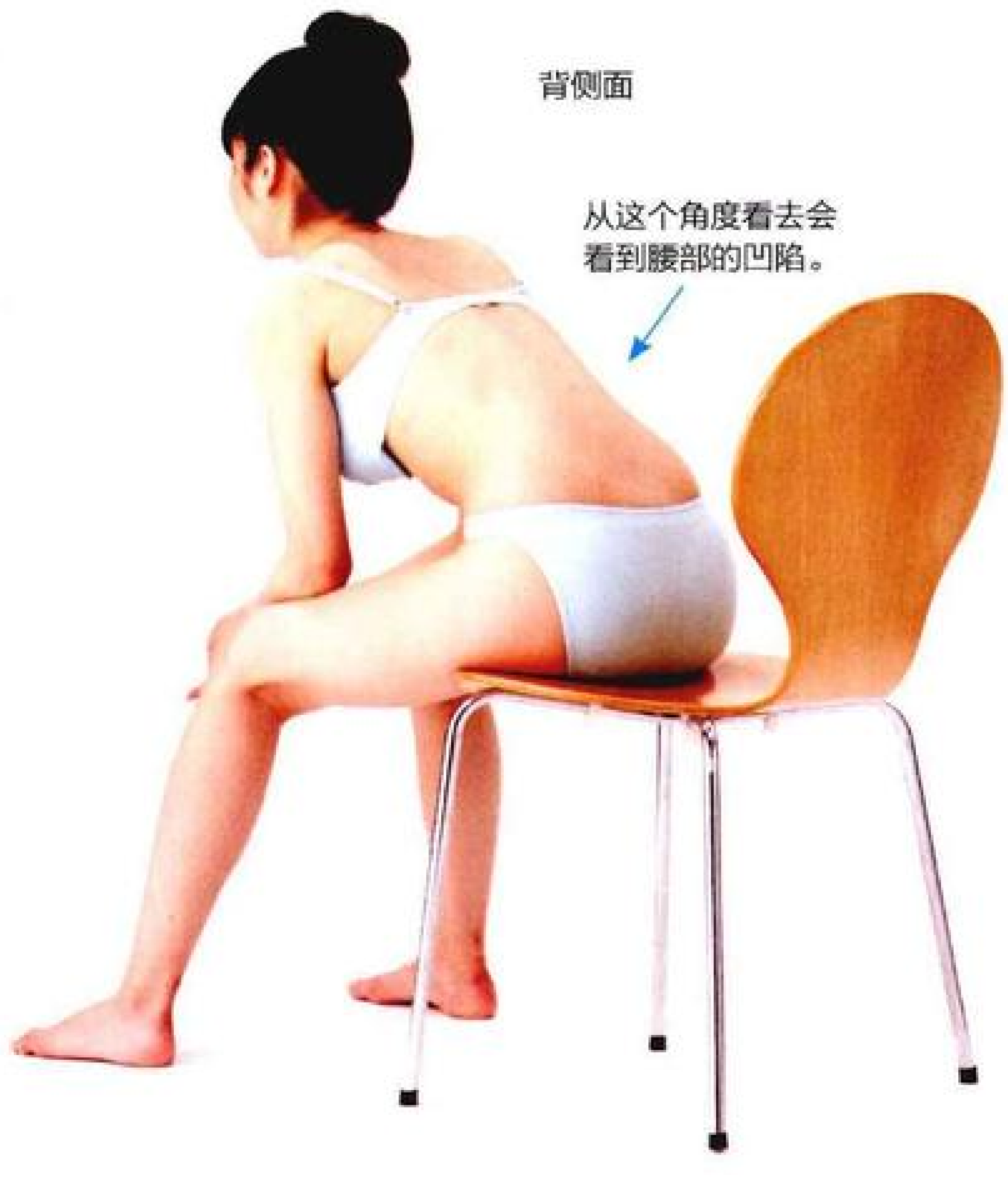


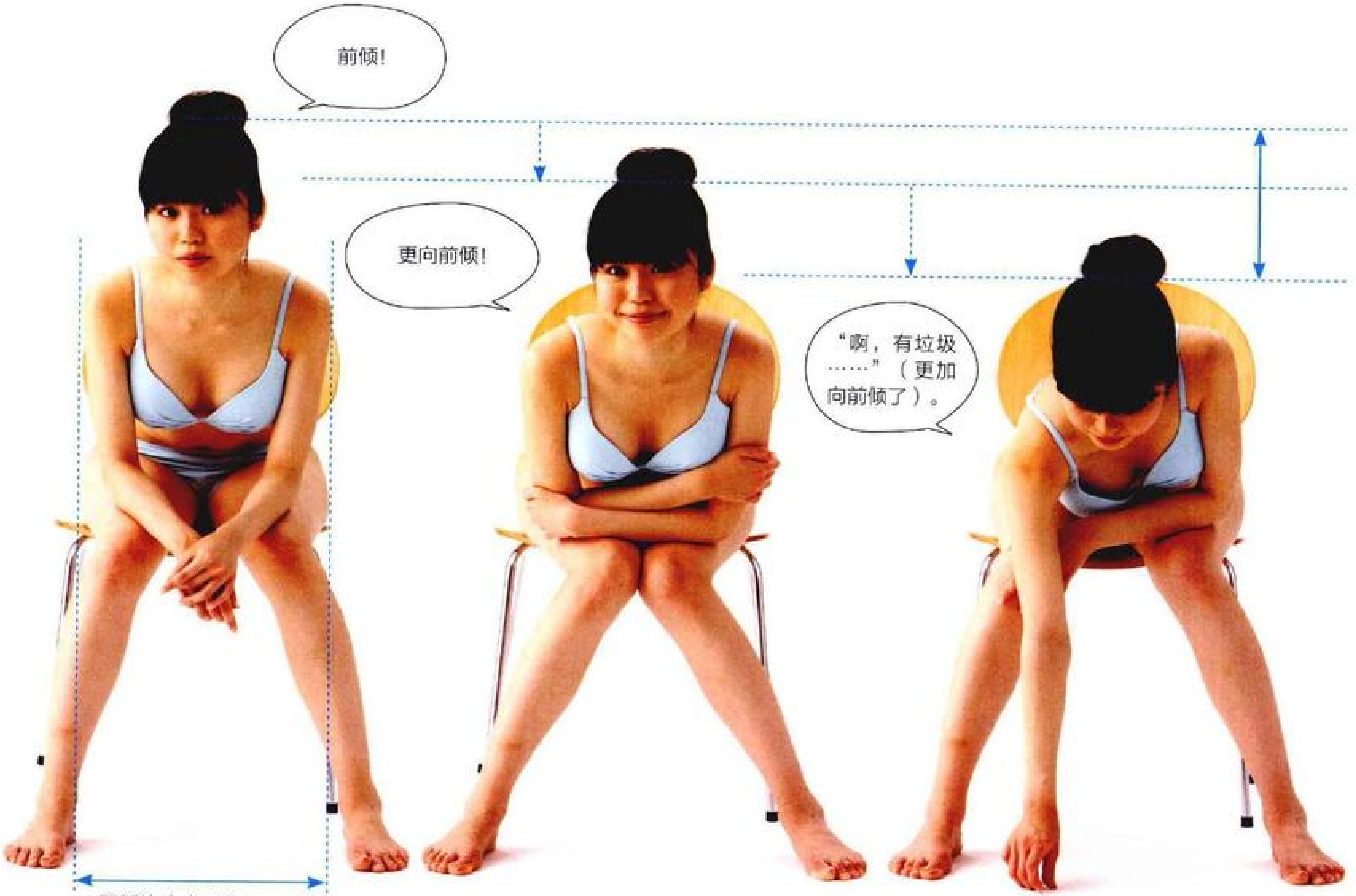
手指微微交叉。

正侧面



背侧面




前倾!
更向前倾!
“啊，有垃圾……”（更加向前倾了）。
双腿比肩宽再张开一只脚左右的距离。


和旁边的人说话时，面部或身体倾向的改变也是作画时可以考虑的表现手法。
膝盖分得越开，双脚分开得越远。
手相握的方式无意识地改变着。

翘腿坐姿

靠着椅背翘腿而坐是常见的姿势，另外身体还可前倾。翘腿坐姿总会给人以成熟的感觉。

靠着椅背

● 抱着手臂



前侧面

要注意大腿上叠加的曲线。



背侧面





正面



正侧面

基本上坐在椅子正中间。



小腿肚像是被膝盖拉开变平一样。

脚底紧贴着地面。

● 手臂的表现



两臂下垂



手搭在腰上

伸腰・双手抱在脑后



伸出一只手臂







另一只手搭在大腿根部。

探身向前

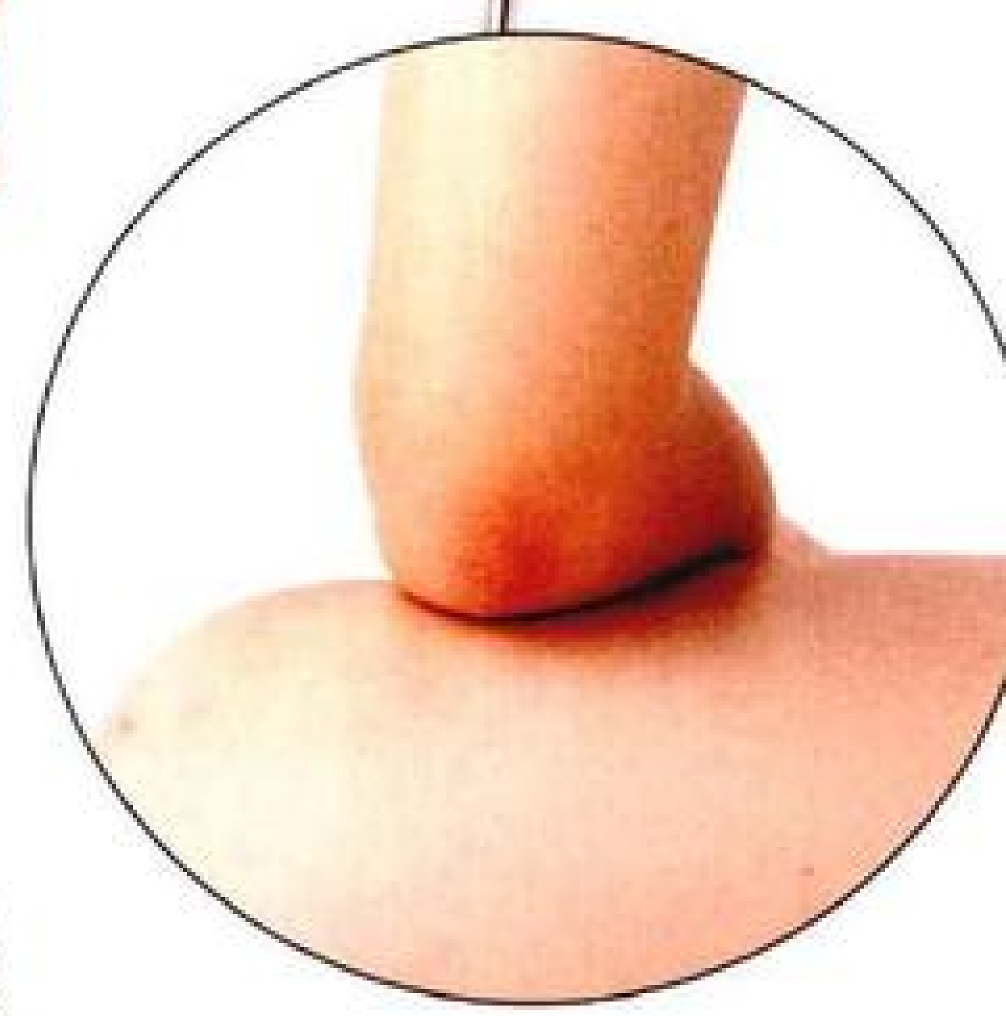
● 单肘支撑



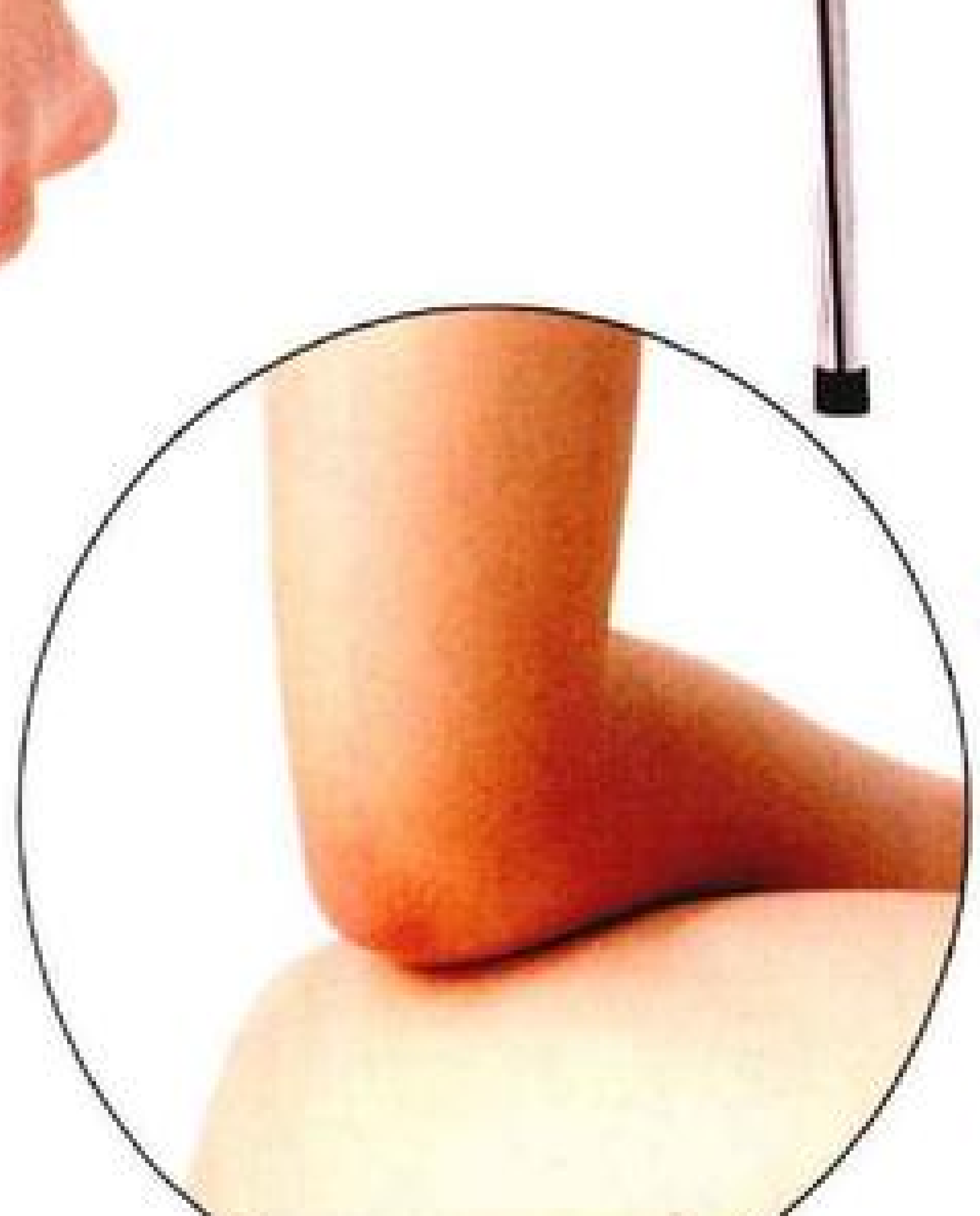


支在大腿上的肩部和肘部承受了体重。注意肘部和大腿紧贴的部位。









用手托腮

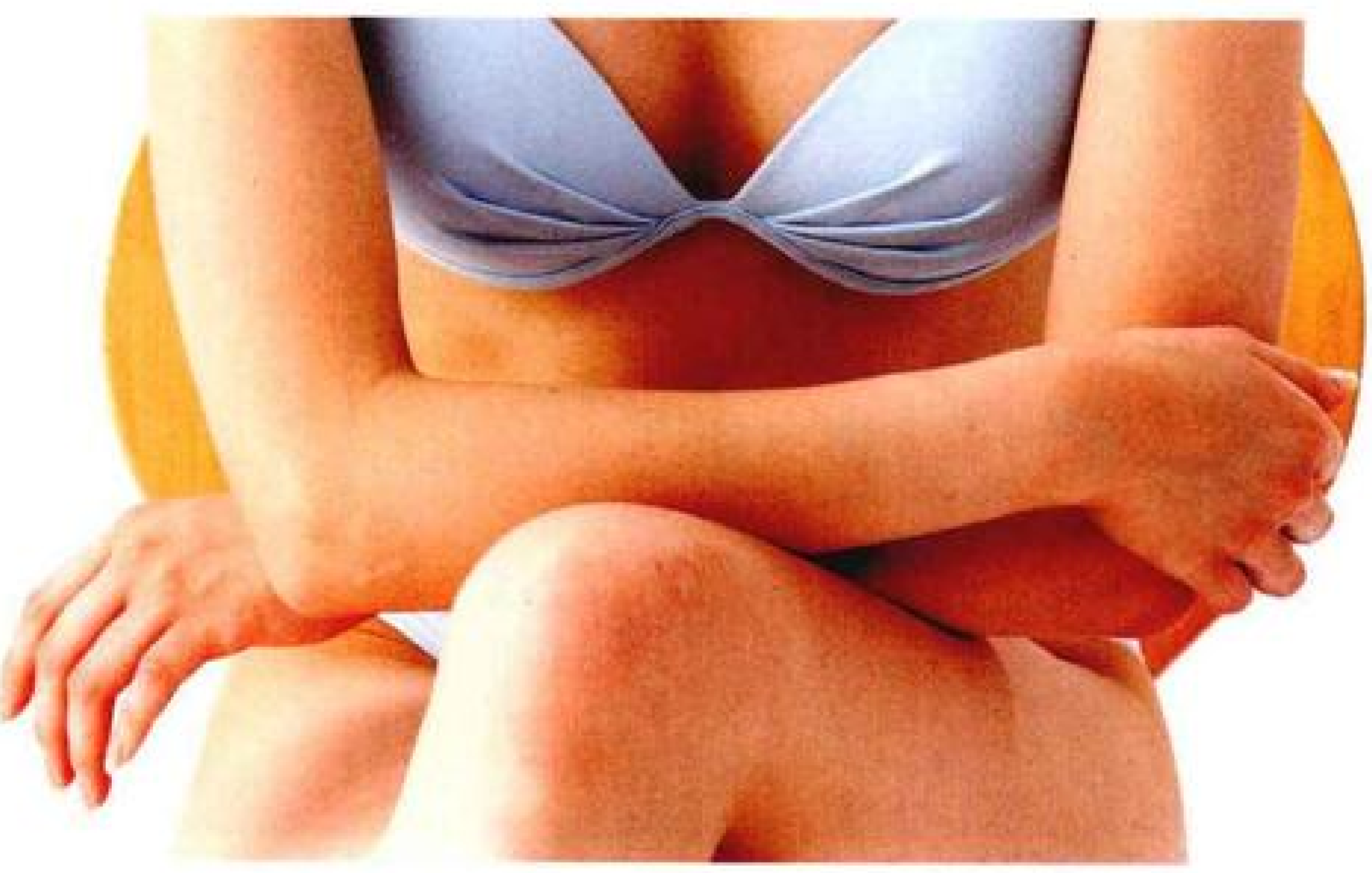




手支在下巴上

轻轻抱着手臂





扭转：肘部架在椅背上



从这个角度看去，
大腿的曲线被手臂
遮住了。





肘部的表现

手臂的曲面压在大腿上。





体现出了手臂的粗
细。肘部正对着读
者方向。

在手臂根部出
现皱纹，这正
体现了手臂曲
面的弧度。



● 腿部交叉重叠





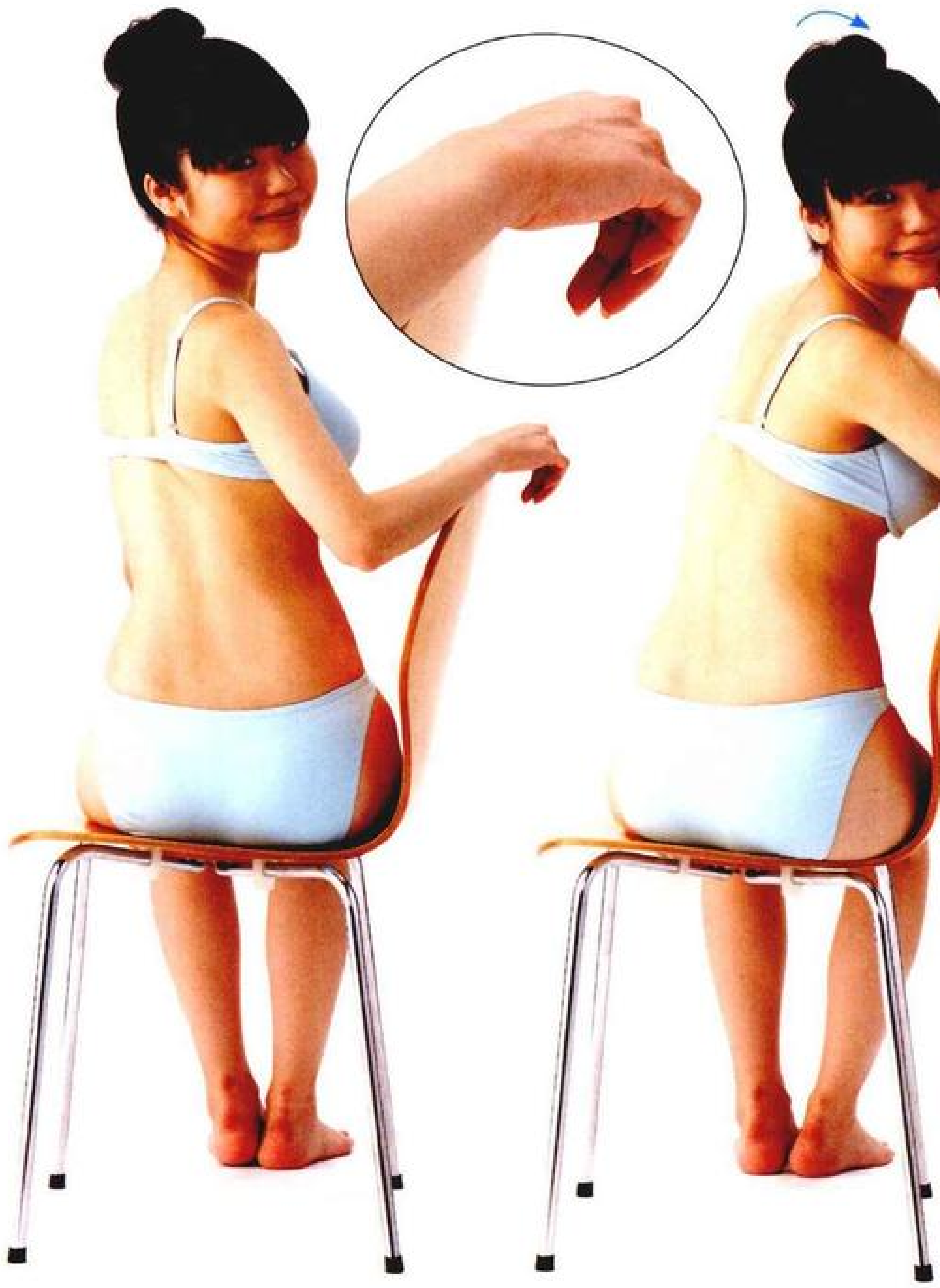




侧坐

这是一个坐在椅子上的扭转动作。例如在教室里扭头和后排同学讲话之类的轻松时刻，就可以用这个动作来演绎。

胳膊架在椅背上





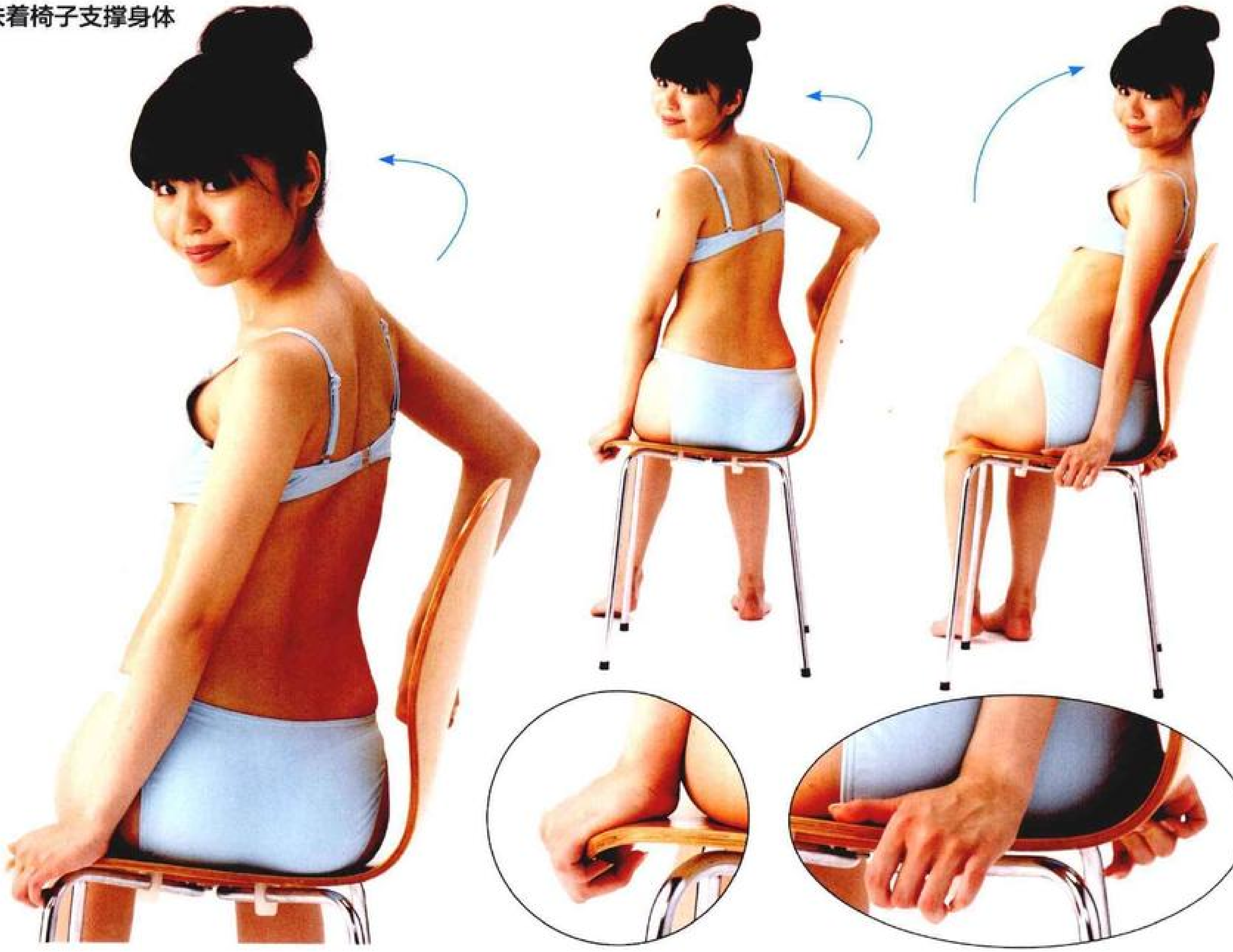


扶着椅背

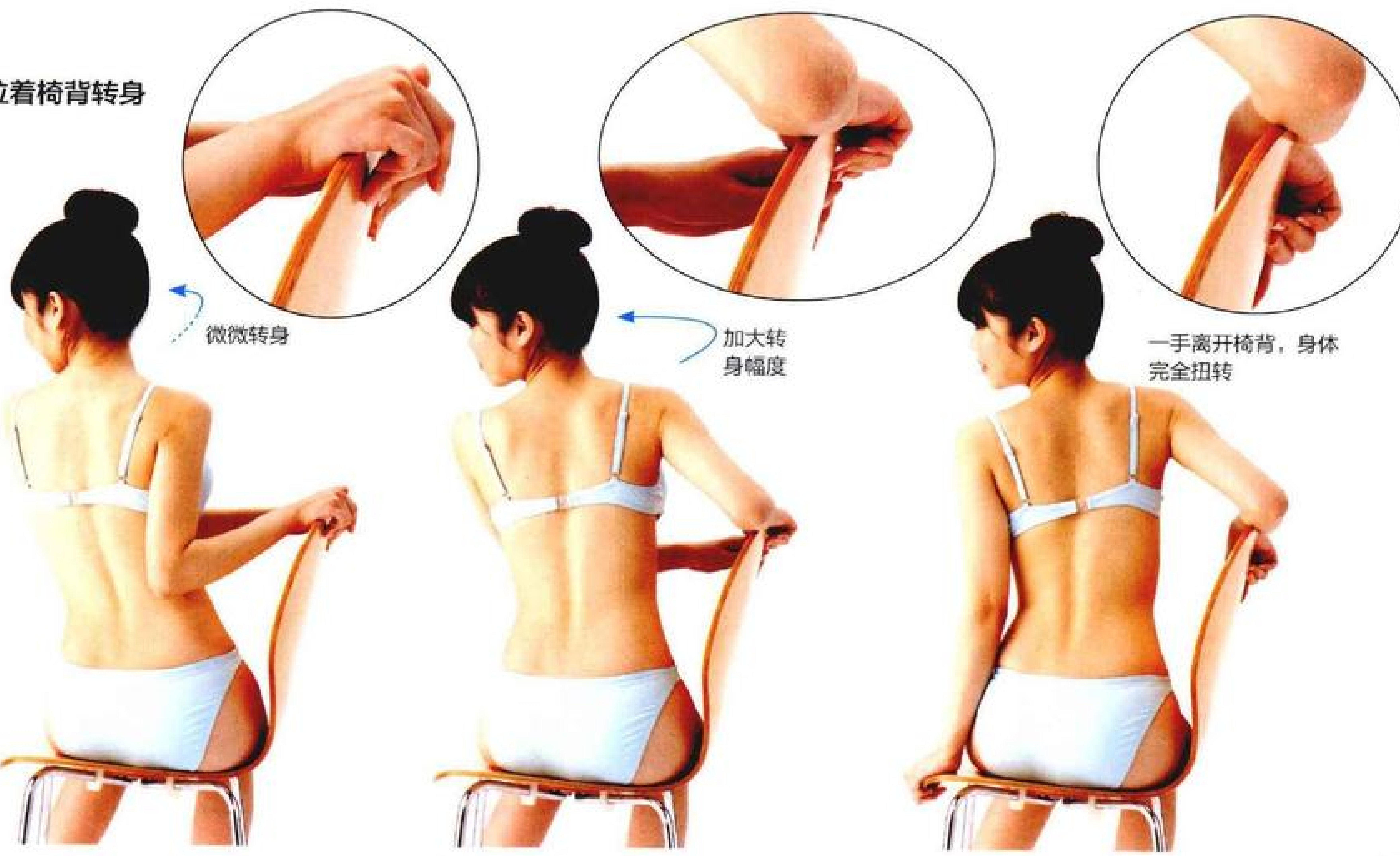




扶着椅子支撑身体



拉着椅背转身



仰视

站立

基本·关键点

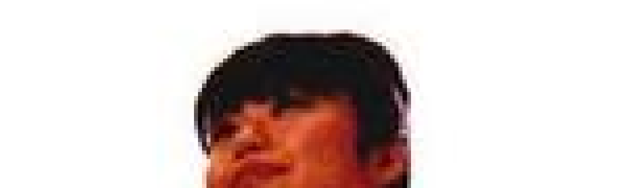
仰视视角可营造出富有魄力的构图。只需简单地调整视角，就能给人留下有冲击力的、戏剧性的画面印象。

除了正面和背面视图以外，其他视图下仰视时肩线以及骨盆线的透视关系都很极端。经常会看不到两肩或是腿根部位，因此在作画过程中需要利用胸衣或内裤的线条来规划结构，使构图合理平衡。



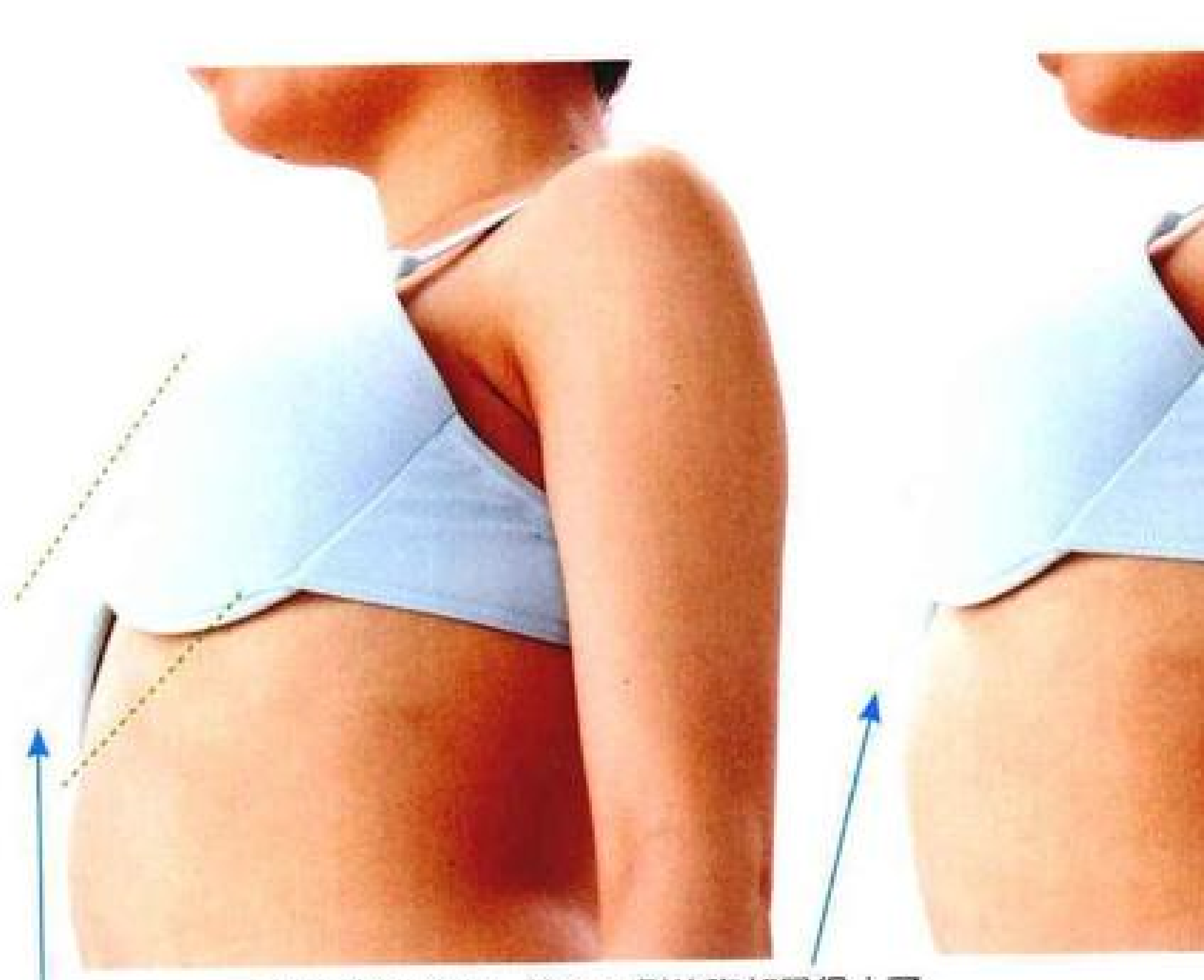
前侧面





正侧面





由于透视关系，较远一侧的胸部显得小了。

背侧面



45° 侧面
在平常的双手下垂站姿中，这个视角的角色展示效果最好。



正面







向下看时

背面



双手垂在前方（相握）

前侧面







正侧面





在仰视视角下，从侧面也能通过臀部形态看出身体的厚度。

这是普通视角下从侧面看不到的部位，属于臀部宽度的一部分。

背侧面





背面



正面



仰视视角下



普通视角下



普通视角下看起来手指是轻轻弯曲着握在一起的。但在仰视时，手指看起来没有弯曲，呈现为直线。

抱臂・张开双脚站立





穿着校服时里面还穿着衬衫，因此比一般情况下对从肩部到手臂的活动的制约更多。同样是抱臂的动作，穿着校服时肘部的位置被衣服牵制而抬得更高。



双臂反过来交叉的样子



和校服比起来，水手服只是薄薄的一层，因此肘部位置和穿泳衣时比起来基本上没有什么区别。

正面

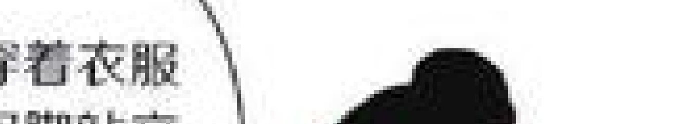


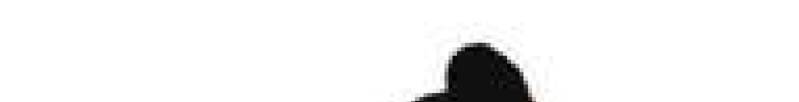






这是穿着衣服张开双脚站立时腿部线条的外观。







从背面看这个动作显不出仰视视角，看起来就像是因为失落愁闷而弓起了背。

行走

行走需要迈出步伐，因此腿的前后方向成为了观察重点。还要注意随着视角的变化而产生的大腿线条变化。

正面



前侧面



正侧面



这个视角下如果将膝盖以下画面截去的话，大腿的线条就会显得柔弱无力，看起来也不均衡。作画时需要相应地把人物大腿画得粗一点。



大腿向着膝盖迅速地变细了。









背面



背側面





前側面

抬臂

强调了人物伸展的肢体以及展示的动作，在做介绍、招呼他人等场景中比较常用。要注意腋下部分的形态变化。



正侧面



正面



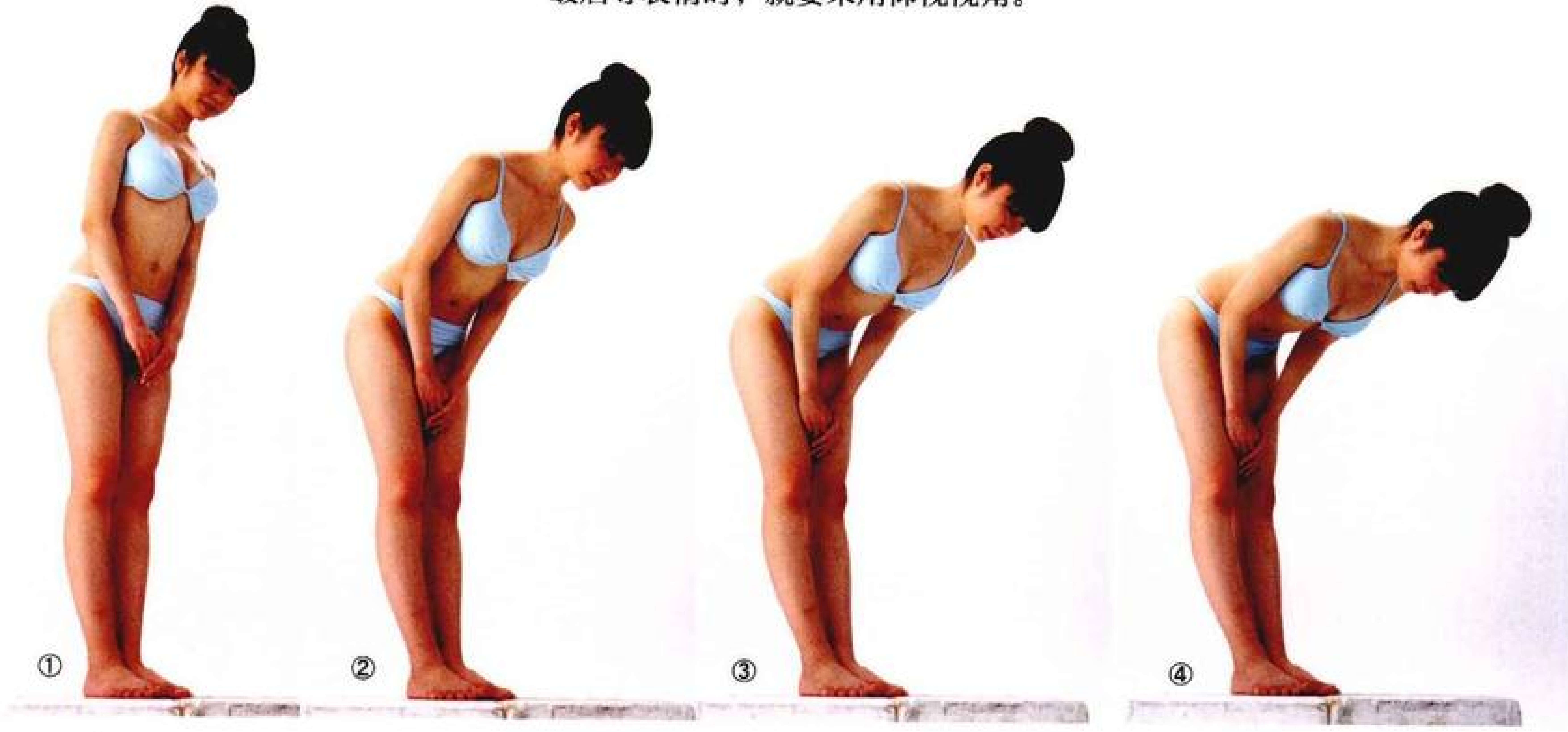
背侧面



前侧面

鞠躬行礼

仰视的鞠躬动作本身不常作为绘画题材，但有时为了表现鞠躬行礼时人物的心理活动，需要特别描绘低头时面部的局部放大图，比如偷偷吐舌头、皱眉等表情时，就要采用仰视视角。



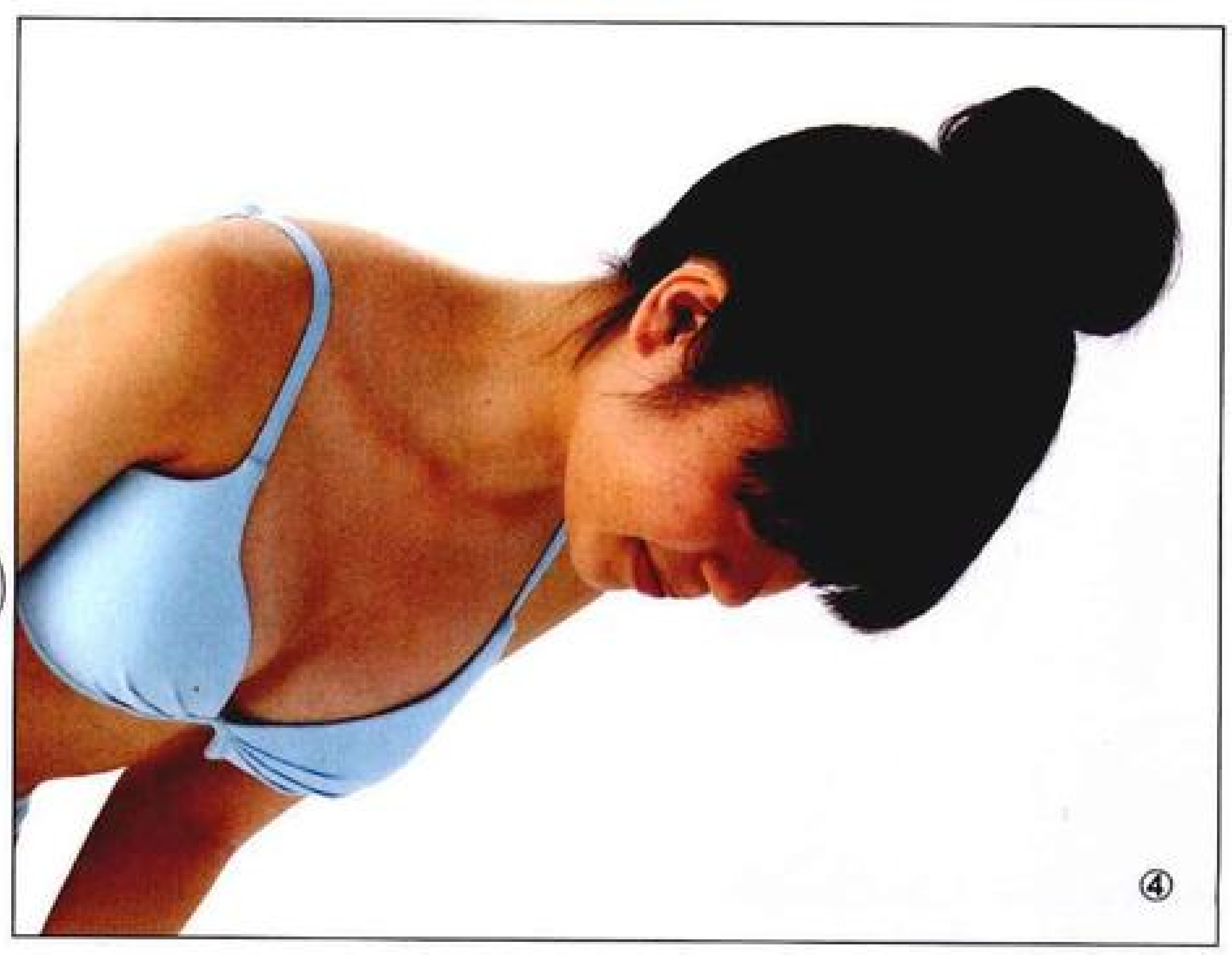
● 局部图例











俯视

这一视角常用于描绘在室内或某场合中与周边环境融为一体的人物。

也常用来表现人物犹如身处镜头前一般充满冲击力的画面。

正面

在朝向正面的站姿下人物的腿显得比较短，容易让人物看起来不那么美观。因此常用的构图是局部剪切，或加上手臂动作来扬长避短。



普通站姿



双手在身前相握



抱臂



● 将俯视视角的效果发挥到最大的关键

· 股部以上的局部画面（看不到膝盖及以下）

· 让人物看向镜头（比如抬头看向正面）

· 加上动作（比如向前行走等产生身体扭转的动作）



看向镜头



行走





双手叉腰+局部剪切

站立

比较一下双手自然下垂正视前方以及双手交握于身前微微低头这两种动作的区别。

~双手自然下垂·交握于身前（微微低头）~

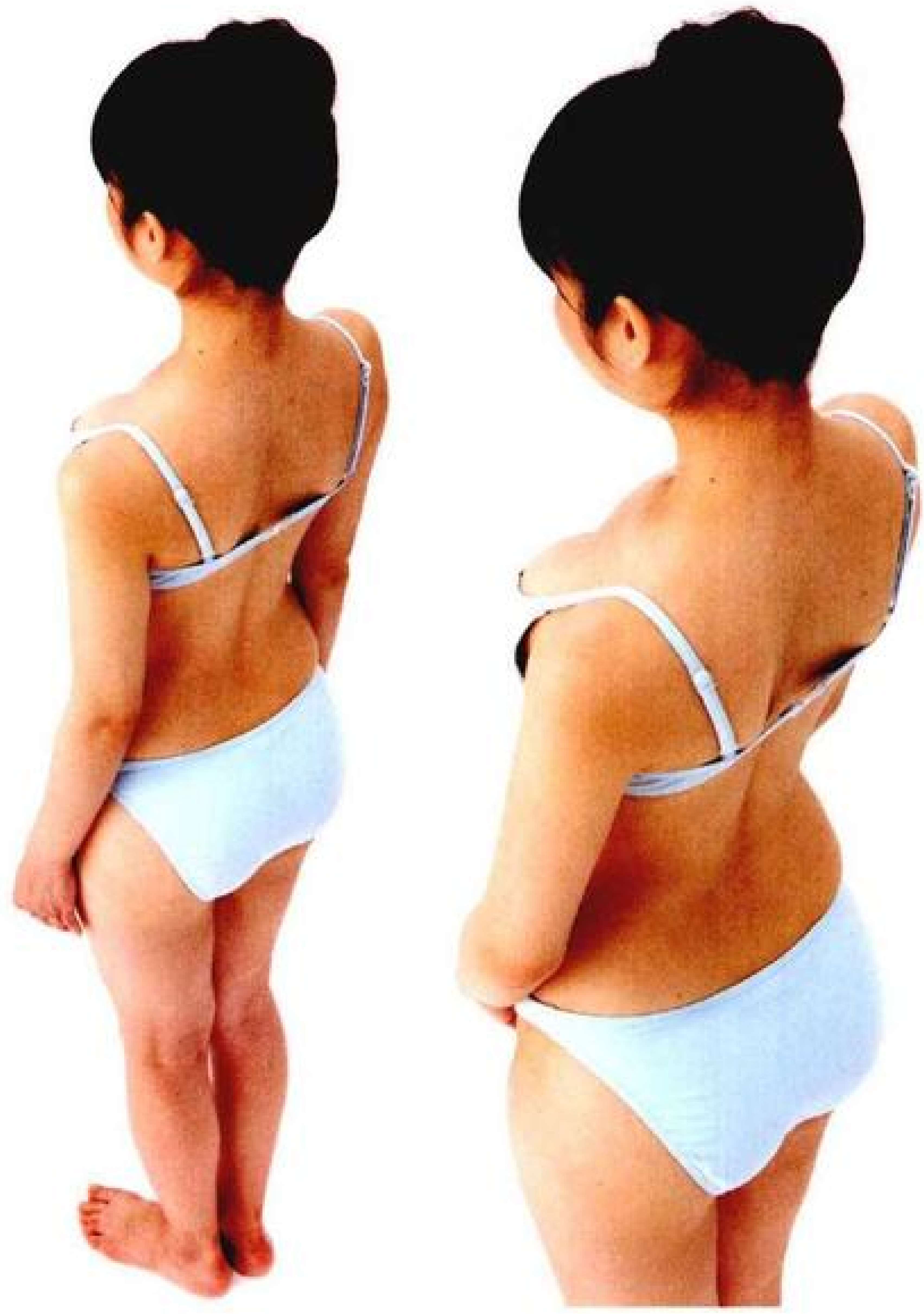
前侧面（45°）　　　　**正侧面**



前侧面（75°）



背侧面（45°）



背侧面（75°）



背面



抱臂

俯视时胸部看起来比较宽大，臀部则显得更翘。







前侧面






能看到脊椎骨的
凹陷线条。

正侧面

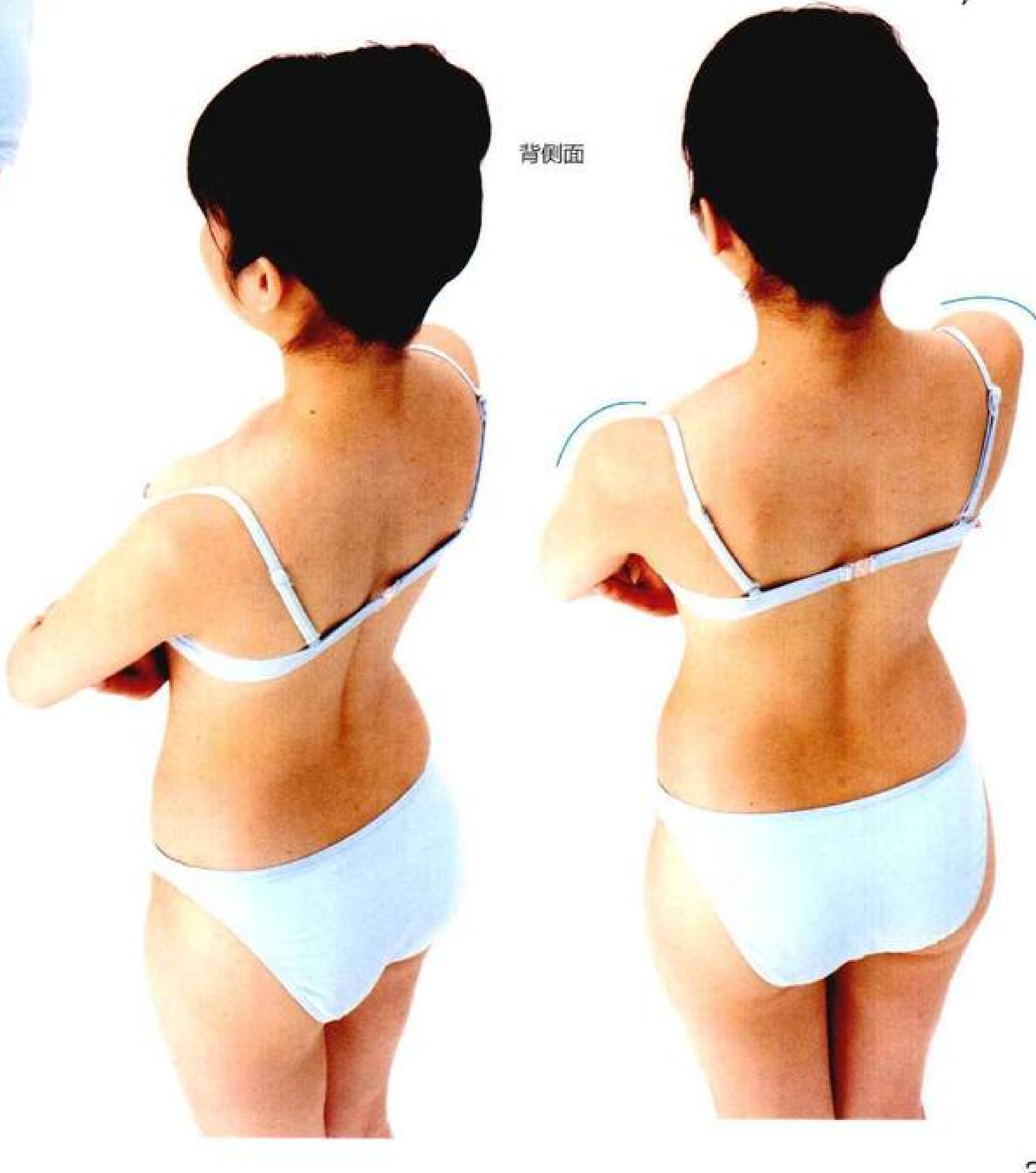



臀部的大小很显
眼，因此看起来没
有想象中那么突显
出俯视的角度。

背面

从正背面或近似于正背
面的角度看去，肩膀处
浑圆的外形更加明显。


鞋跟比较高，看起
来人物像是反仰着
身体一样。



背侧面

双手叉腰

这种构图下从胸部到肩部周围的线条显得非常优美。从正面一侧看去肘部向后伸展使得腋下显现了出来，在此要注意这部分与手臂的连接处。



腋下周边。也是躯干和手臂的连接处。

前侧面



注意胸衣的肩带

显示出了肩膀的曲面以及身体的厚度。







正侧面





背侧面



侧面视角。肩胛骨突出，手臂根部被遮住了。



背面

行走

观察身体的扭转以及头部与颈部之间的关系。

●普通的手臂摆动行走





前侧面





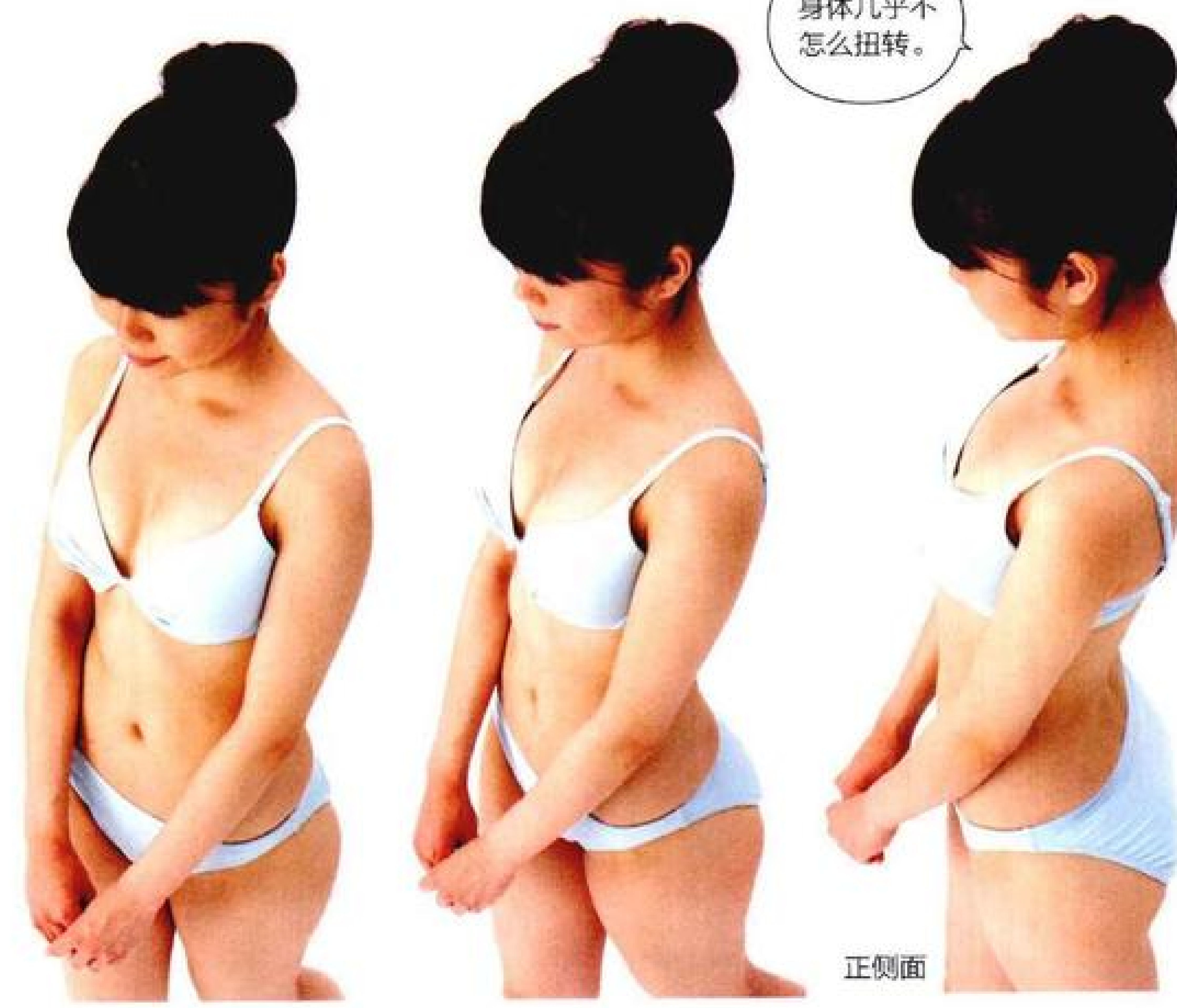
正侧面

上半身和下半身之间的扭转非常明显。

身体几乎不怎么扭转。

前侧面





正侧面

●双手交握于身前微微低着头行走



背側面







背面



背側面







背面

有情节的构图

拍照・展示

在俯视视角下人物的面部朝向读者的方向，会比通常的角度更具有展示效果，人物给人的印象也会更深，因此常用这样的构图来绘制插画或扉页。



全身像

下巴微微扬起并扭转



胸像

歪头（面部正对着假想中的镜头）



歪头

全身像



视线斜向一边

半身像



为了形成半身像构图而剪切画面。



局部剪切。有意识地截去某些部分，使画面更具有冲击力。在漫画之类的作品中伴随以台词，能达到更好的强调效果。





原本以全身像构图的画面剪切之后给人印象更为深刻强烈。

某种状态或场景的表现

● 祈祷、祝愿的姿势





表现担心、不安、惊讶等等精神状态（心情）。

大怪兽！



啊，彩虹……
哎？UFO？



用于抬头看着某些具体事物的场景，如抬头看天空、星星等。

这是什么？





好奇怪啊……



● 回头的姿势·怀疑地审视身后的姿势

● 放开的姿势


伸直双臂，富有开放感的姿势。表现出诸多感情，比如：欢迎！欢迎回家！来，请大家向这边看！欢迎光临！
啊，下雪了♡
我没钱了！


同样是开放式姿势，上臂贴着身体摊开双手时，就没那么爽快直率了。表达诸如遗憾、无奈的心情时可以使用，面部的朝向则是关键点。


看星星~

● 伫立的姿势


……
几乎不怎么需要台词，这种姿势本身就蕴含着丰富的潜台词。


即使只是普通地站着，但因为看不到人物的面部，看起来就像是在痴痴等待一样，充满了忧郁的气息。

行走时的脚部表现

正面





球鞋



船型鞋（茶色）
鞋跟略高

前侧面









船型鞋（黑色）
标准鞋跟





船型鞋（黑色）
标准鞋跟



背面



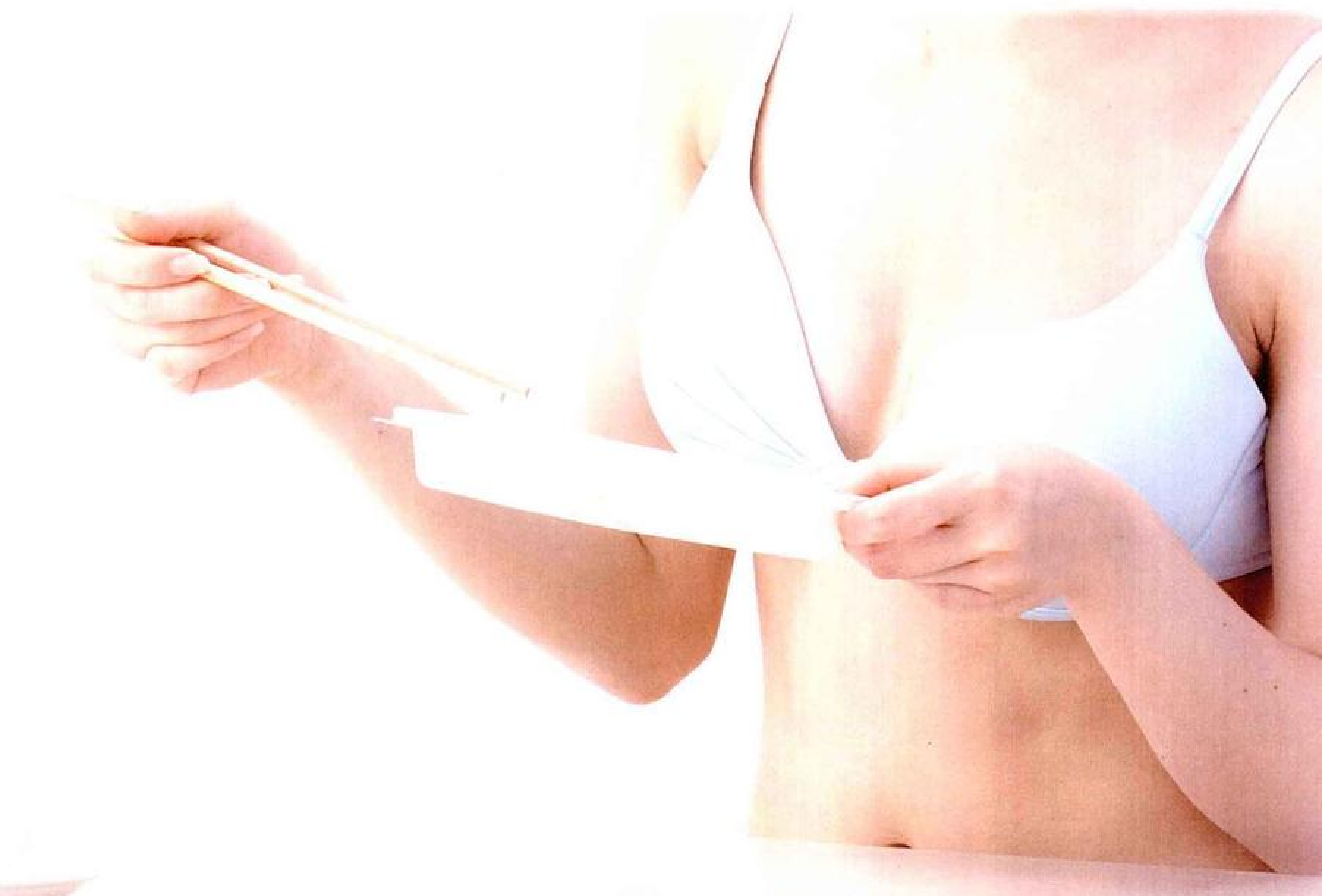
球鞋



船型鞋（黑色）标准鞋跟

第 4 章

场景表现



包与人物角色

漫画中的人物平时上班或上学时常常带着皮包。这样的姿势也常用于人物初次登场的画面中。

皮包

外形时尚并富有职业气息，提手常为圆形皮带。

● 搭在肩头



身体倾斜，面部朝向正面的登场姿势。

正面







肘部伸展一些看起来比较帅气。人物登场时常用这个姿势，显得英气飒爽。



手稍微用力轻轻地握着提手。手指看起来像是在被拉伸着一样。

包比较重的时候肘部就不能展开太远，要贴着身体。





手腕反折。

正侧面　背侧面　背面

① ② ③ ④

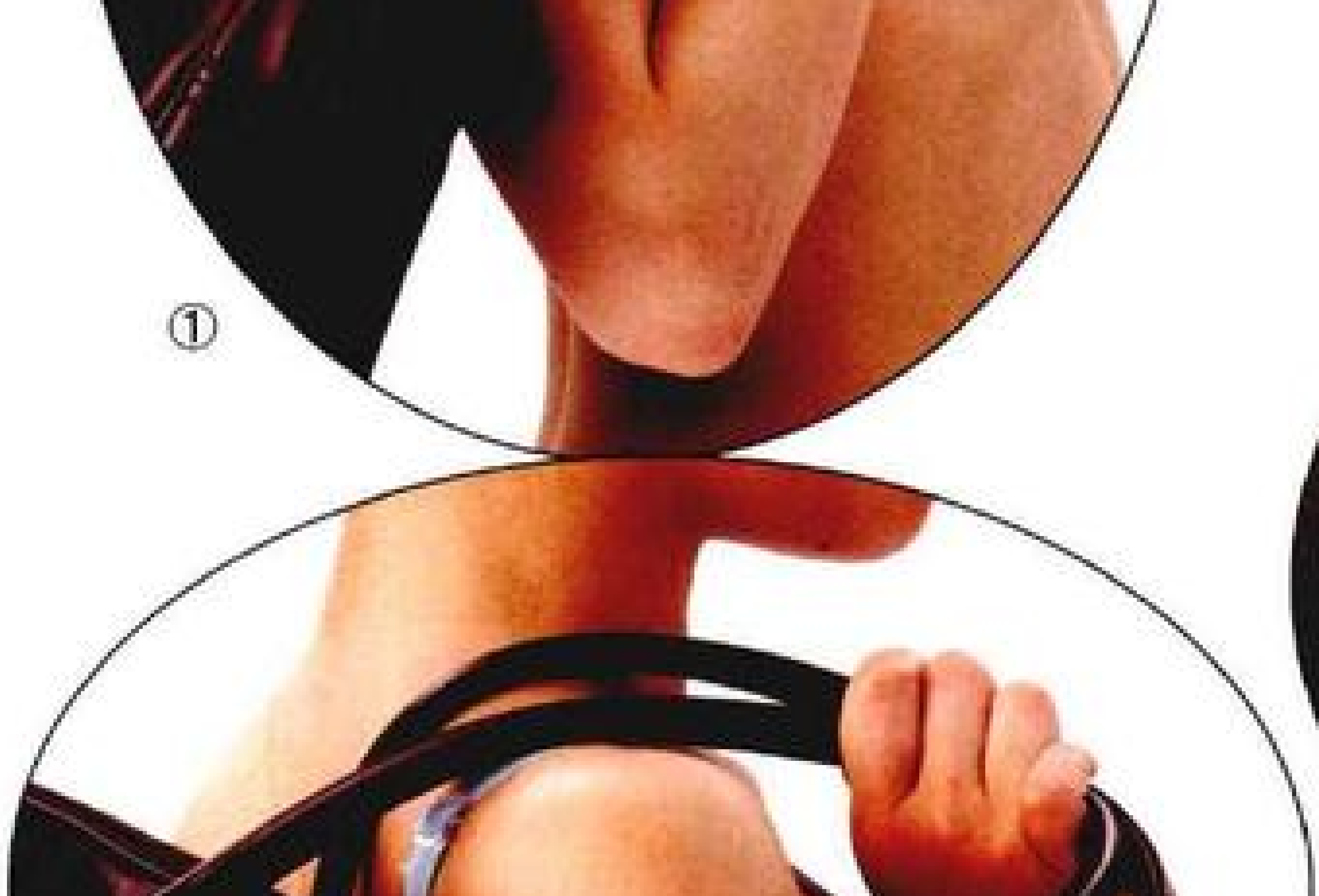




①



③

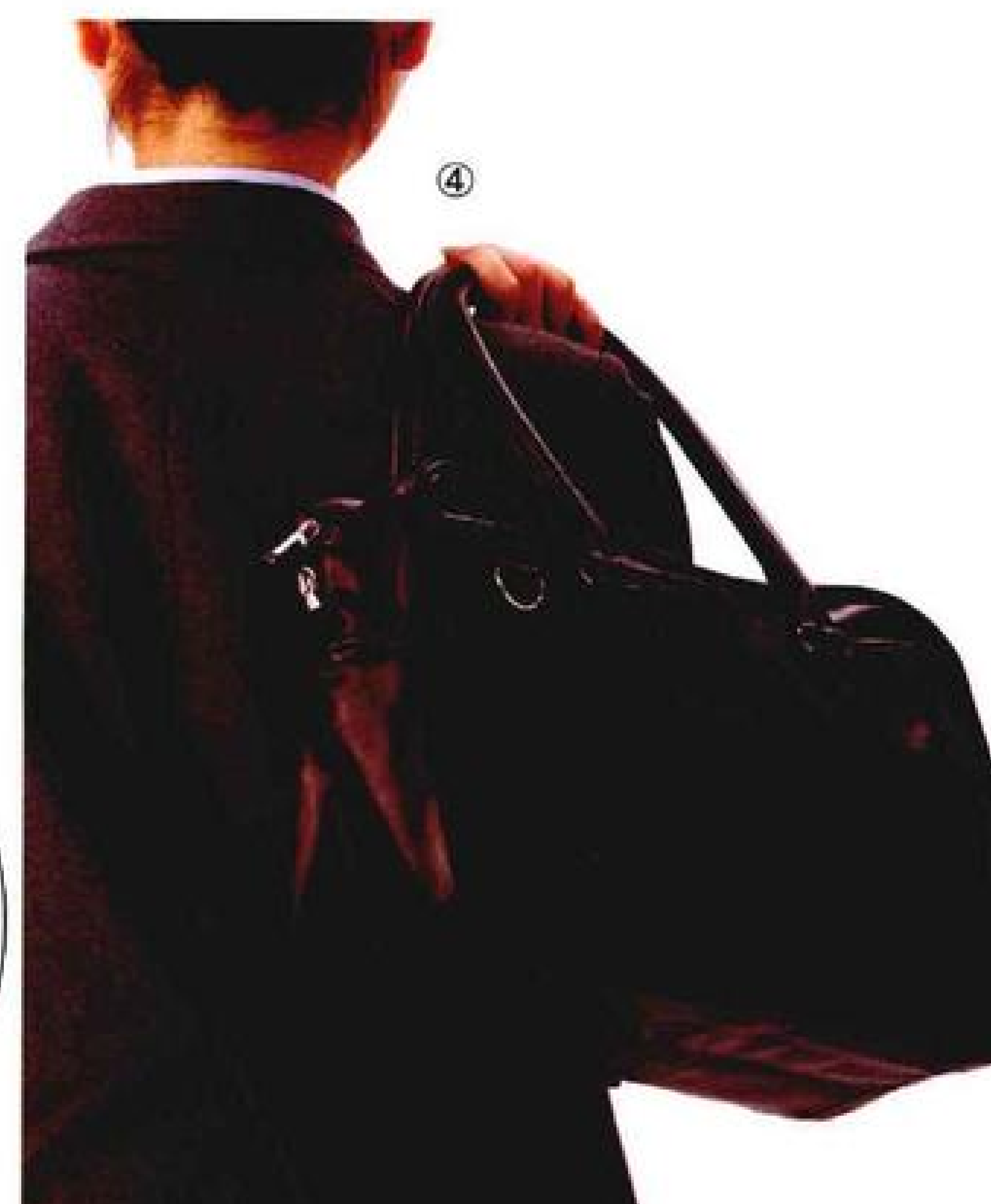


②



④ 能看到被包的重量牵引着的手指。

④



● 单肩背包

①



②



③



①



② + ③



④



⑤



⑥



⑥



提手弯曲的弧线体现了身体曲面的线条以及厚度。

⑦



④





参考透视图

⑤





参考透视图

单肩背包：
从背包一侧看去

①

前侧面



①



要意识到被肩部挡住的
提手部分。

②



③

正侧面



背侧面

④



⑤



⑥





④



⑤



⑥

前侧面

正侧面

背侧面



①

②

③

④

⑤

⑥

②

④

⑥

正侧面



⑥

提手比较粗，所以基本
不会陷进衣服里。

日用包

由帆布等材质制成，学生常用。提手扁平，较宽，社会人带着这样的包看上去也带点学生气。

● **单肩背包** 通过提手的绘制来表现肩部的曲面。





正侧面



正面



前侧面



背侧面





背面



竖起来背着



桌子与人物角色

表现生活感不可或缺的饮食场景。要注意姿势的变化以及手的各种动作。

吃零食的样子

1. 拿起小块食物的动作。
2. 放进嘴里的动作。









打开包装

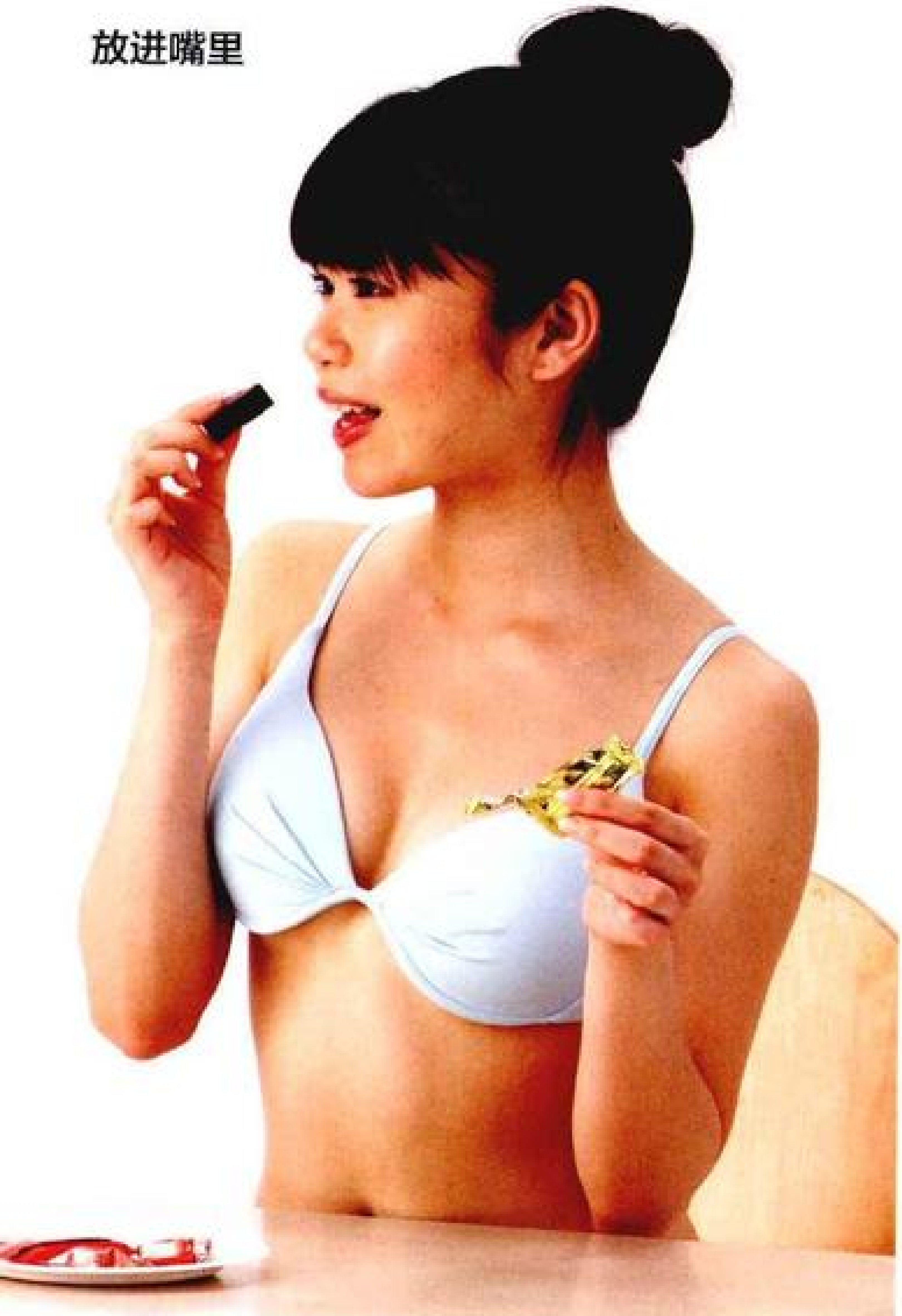








放进嘴里









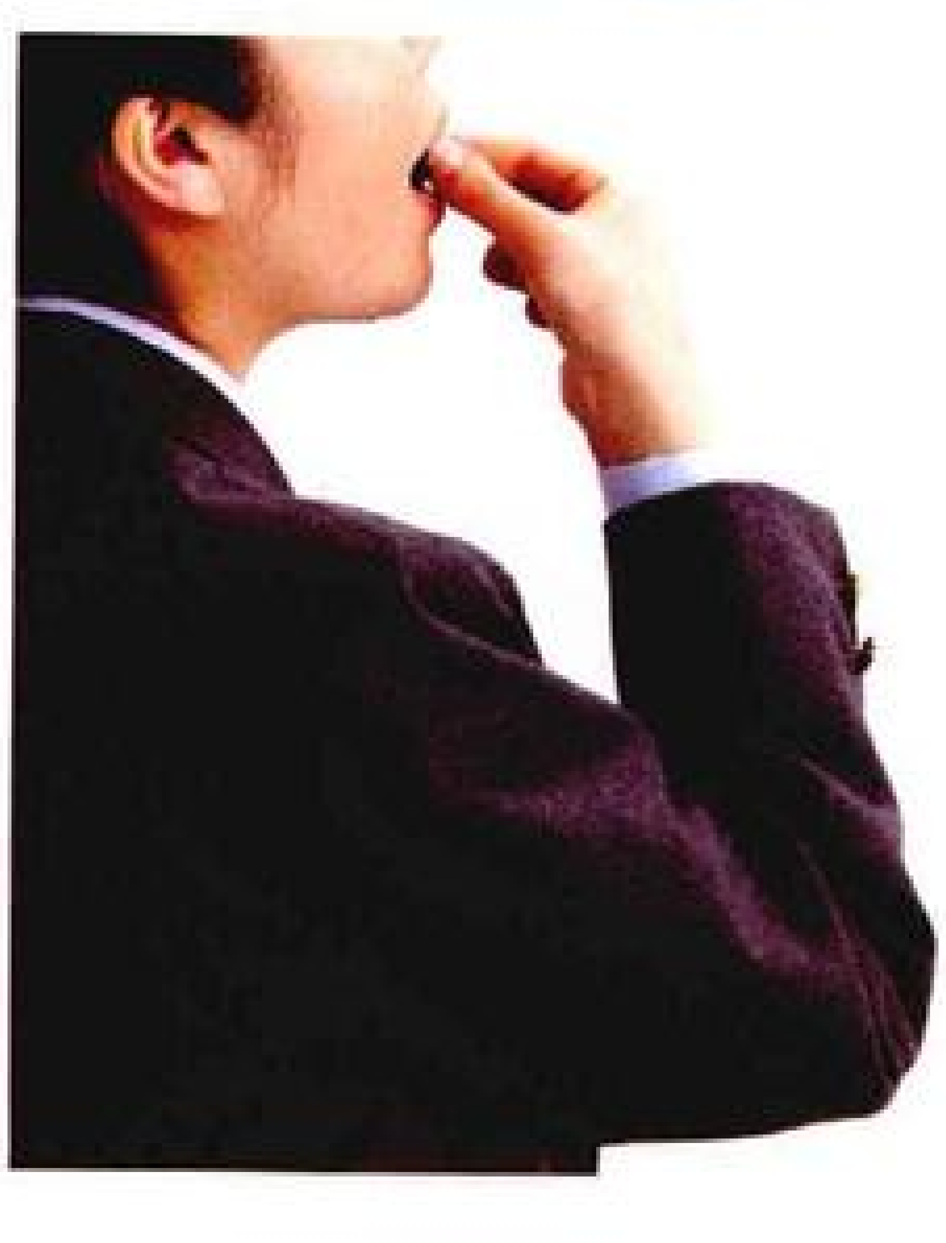


手撑着桌子伸展一下身体。



这是手按压着桌子时的样子。

出现了曲线状的皱纹。



吃便当的样子

来看看拿着筷子吃东西时的一系列动作吧。

● 正面







拿起筷子



张开筷子









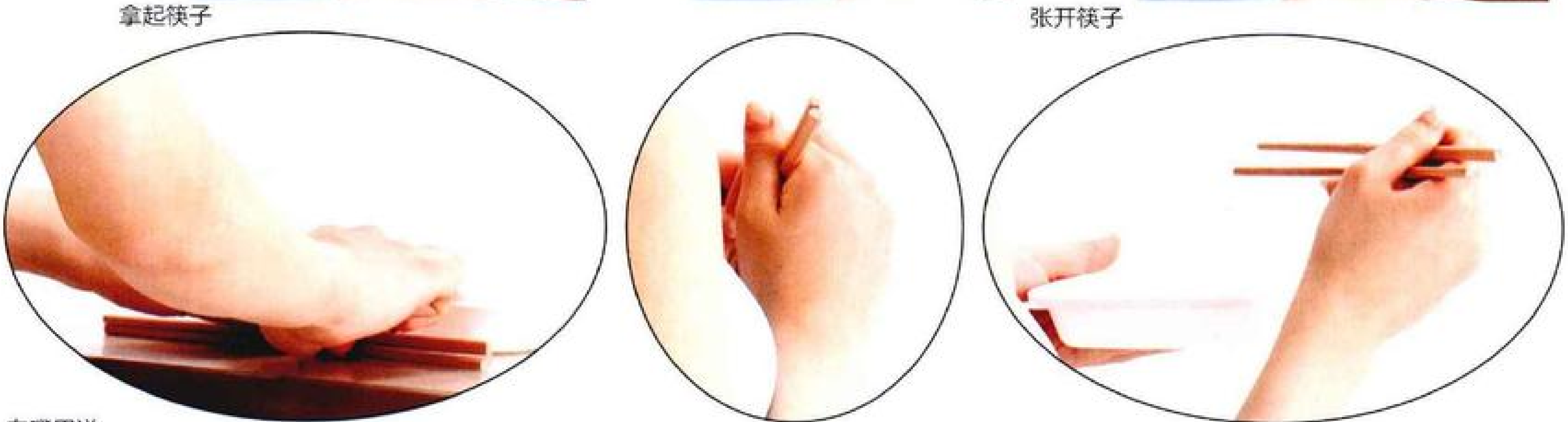
向嘴里送

● **背面**



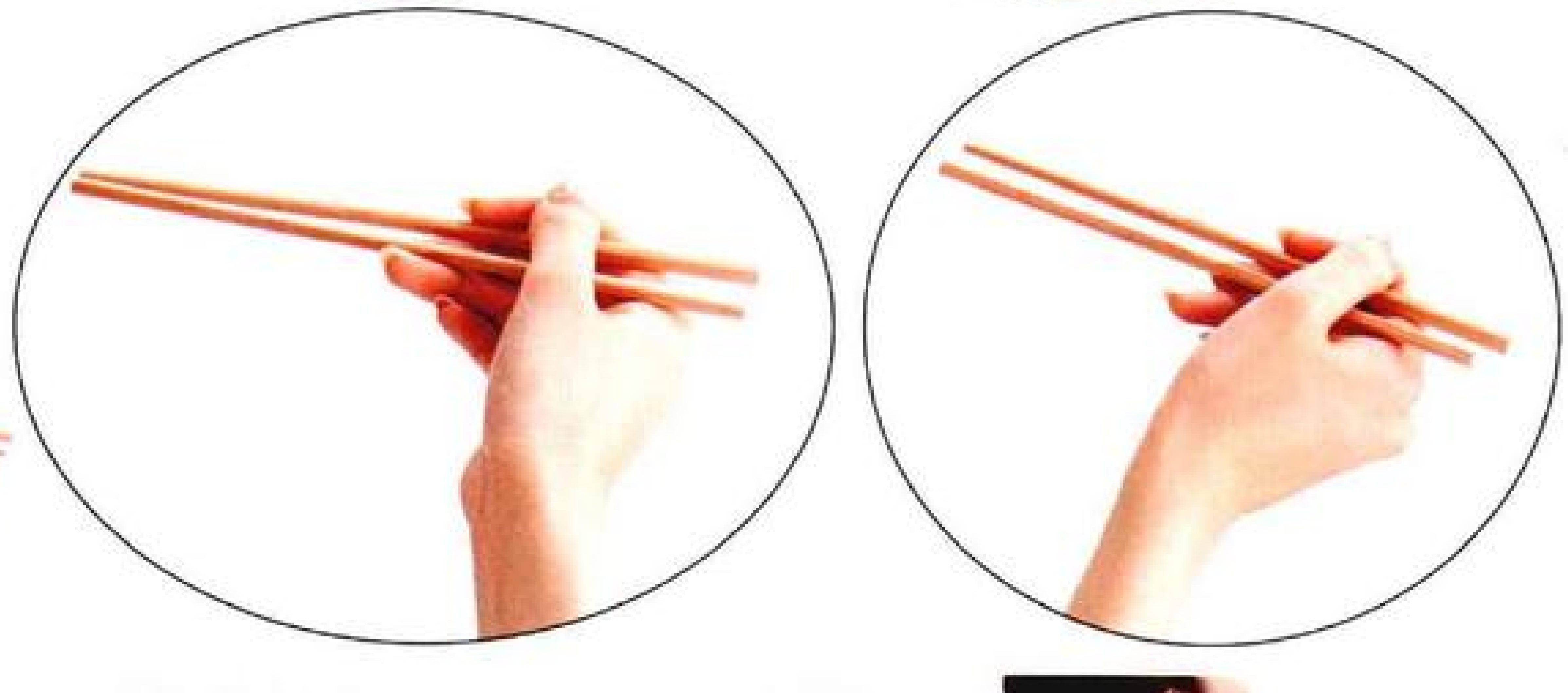
拿起筷子

张开筷子



向嘴里送







喝茶的样子

来看看端杯子的手部形态以及喝茶的一系列动作。





端杯子的手

①



拿起小勺

②



搅拌

③



拿起杯子

④



因为烫而松开手



①



②



③



④





小心地端起杯子

①



吹气呵凉

②





端到嘴边（还没有喝）

在漫画里，此时如果配上喝茶的拟音词的话就代表正在喝的动作。



③





喝茶

④



烫到嘴了

● 背面





拿住杯子·把手指放在杯子把手上



扶着杯子



拿起小勺





搅拌



手放在杯边





举起杯子



参考透视图



吹气呵凉



先尝一口



拿开杯子



喝茶



保持举杯的姿势回味茶香



向前举杯





无意识地搭在桌子上的手

喝瓶装饮料的样子

来看看怎样描绘拿着瓶子的手和扭开瓶盖的手。

打开瓶盖

● **正面**







扭瓶盖









握着瓶子的手



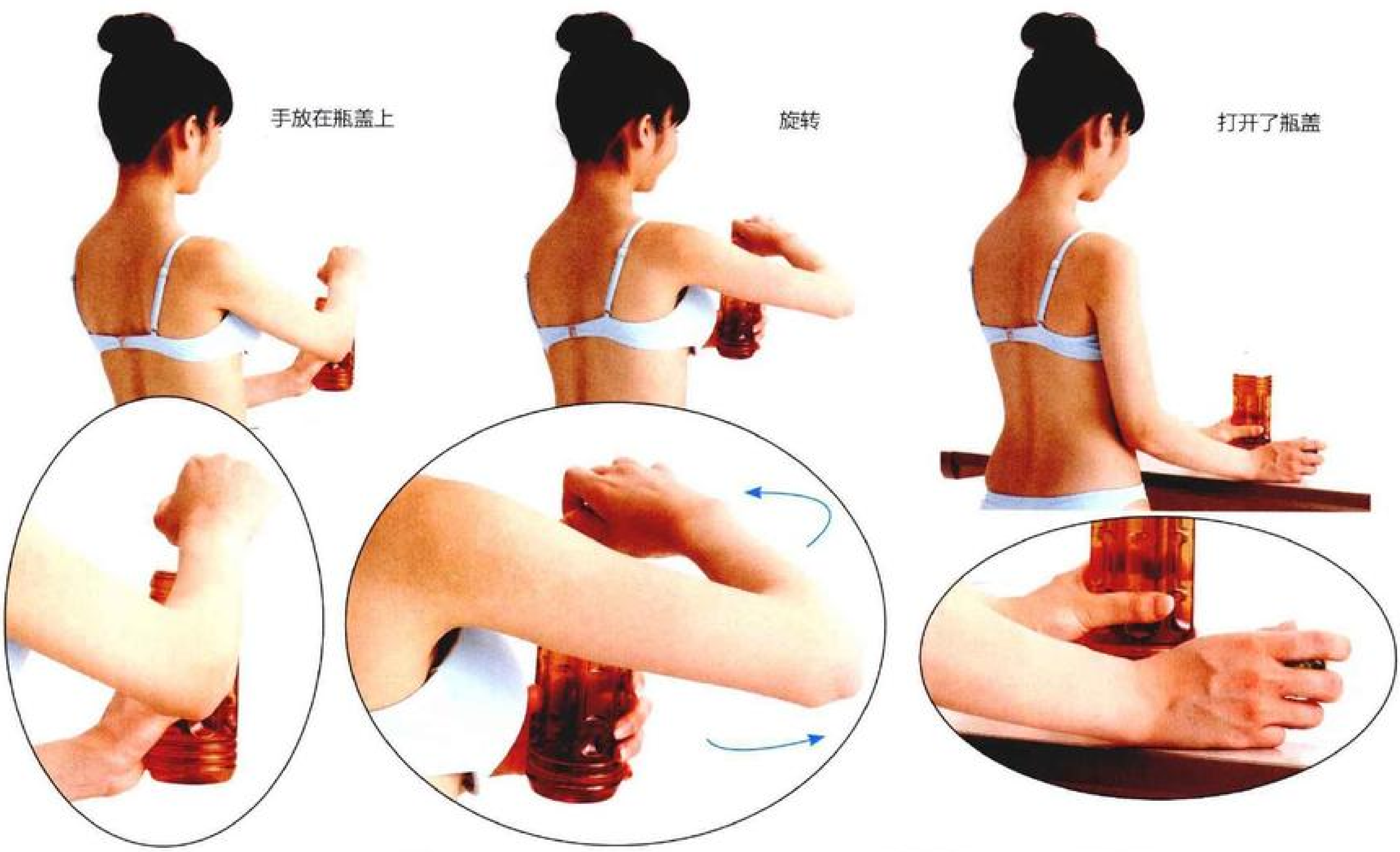


打开了



● 背面


把瓶子拿
在手里


手放在瓶盖上
旋转
打开了瓶盖


这一画面中人物究竟是在开瓶盖还是盖上瓶盖是无法分辨的。实际在漫画中根据前后场景的关联，这个姿势可以是两种动作中的任意一种。
在绘制手部动作时，手腕非常重要。
手腕

喝饮料

● 正面







举到嘴边













●背面



举到嘴边



凑近瓶口



喝饮料



喝完后









盖上瓶盖









紧紧地握着



脱衣服的场景

表现回到家里或者换衣服准备出门等用来转换场景并推动作品情节发展的画面。

在这些场景中加入部分近景（多数是手部动作）的描绘更能体现出临场感。

脱掉制服

校服



手指压在衣摆边缘上。



大拇指与食指捏着纽扣。





袖孔



抓着衣角拉开。







在连续画面中可以看出是正在脱衣服的动作，但如果单幅来看也可以看成是正在穿衣服。



水手服

● 脱掉上衣





1.摘下领巾。

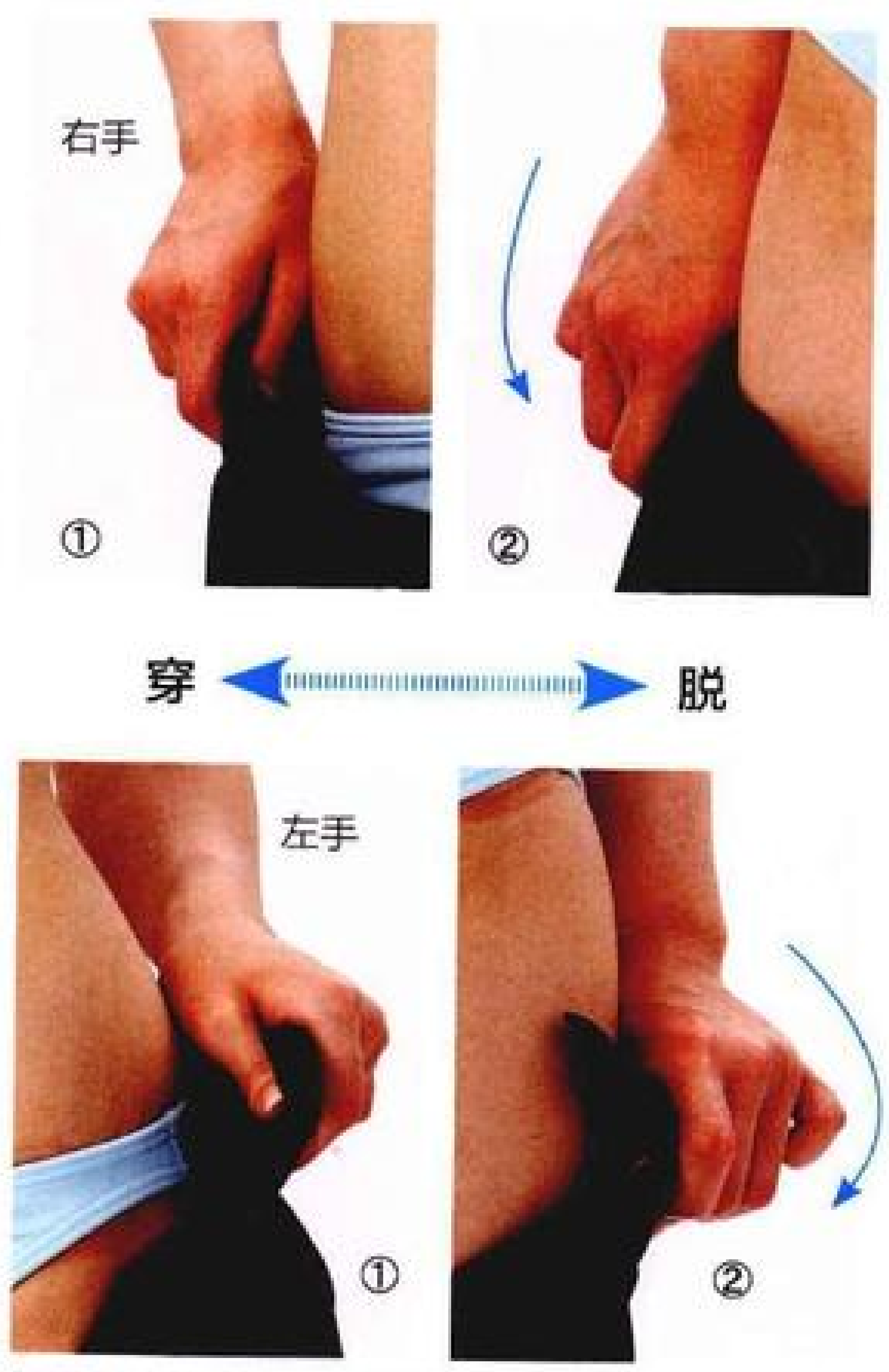
2.脱掉一只袖子。

3.连带右边袖子从头顶脱掉上衣。

● 脱掉裙子



手的变化



如果把脱衣动作的一系列画面倒过来，就是穿衣服的过程了。即使将这一系列分拆开来，如果给单幅画面加上效果线，也能表现脱衣或穿衣动作的效果。



脱掉便鞋

注意姿势以及手臂线条的变化。

屈膝・微微前倾

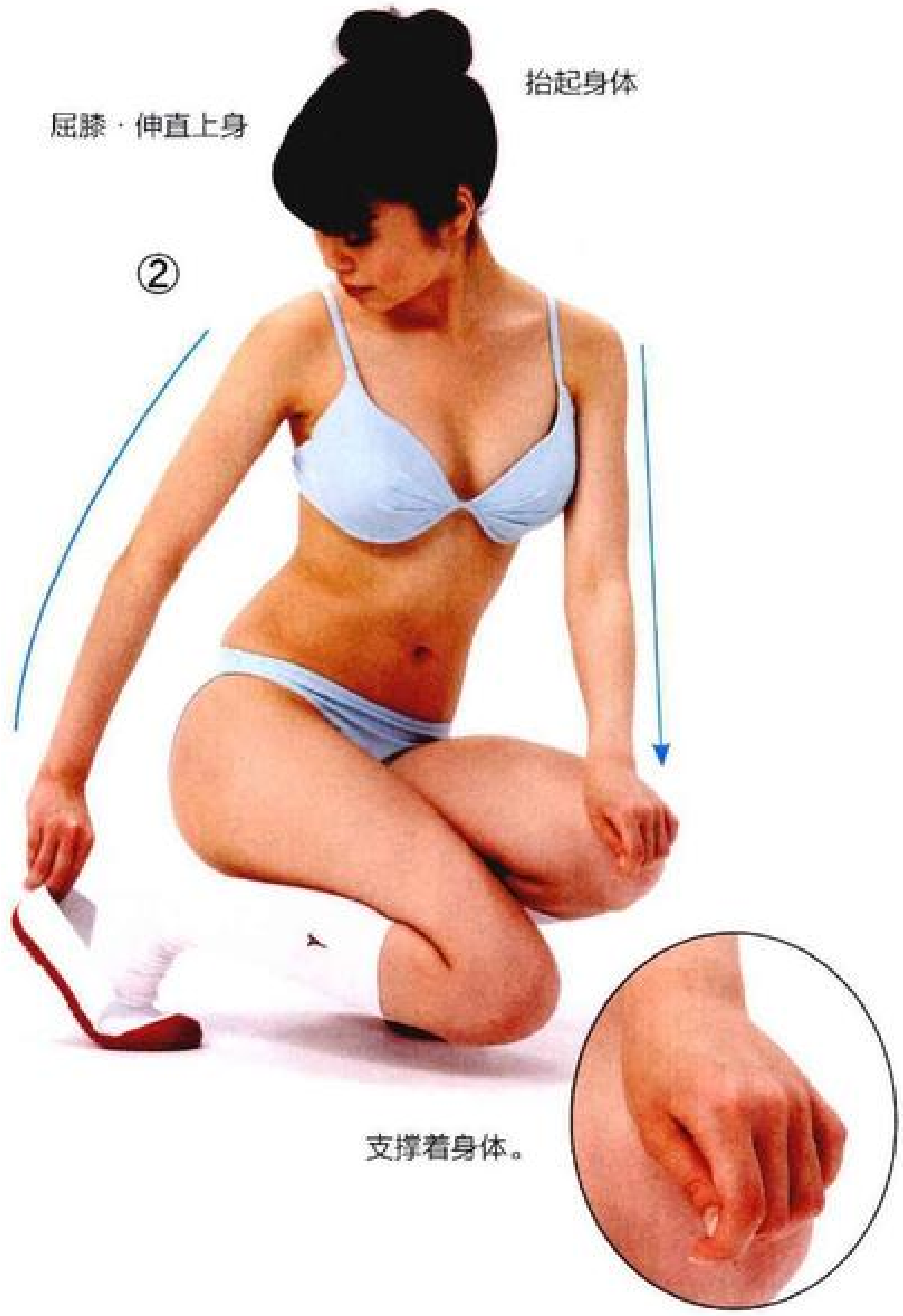
①



屈膝・伸直上身

抬起身体

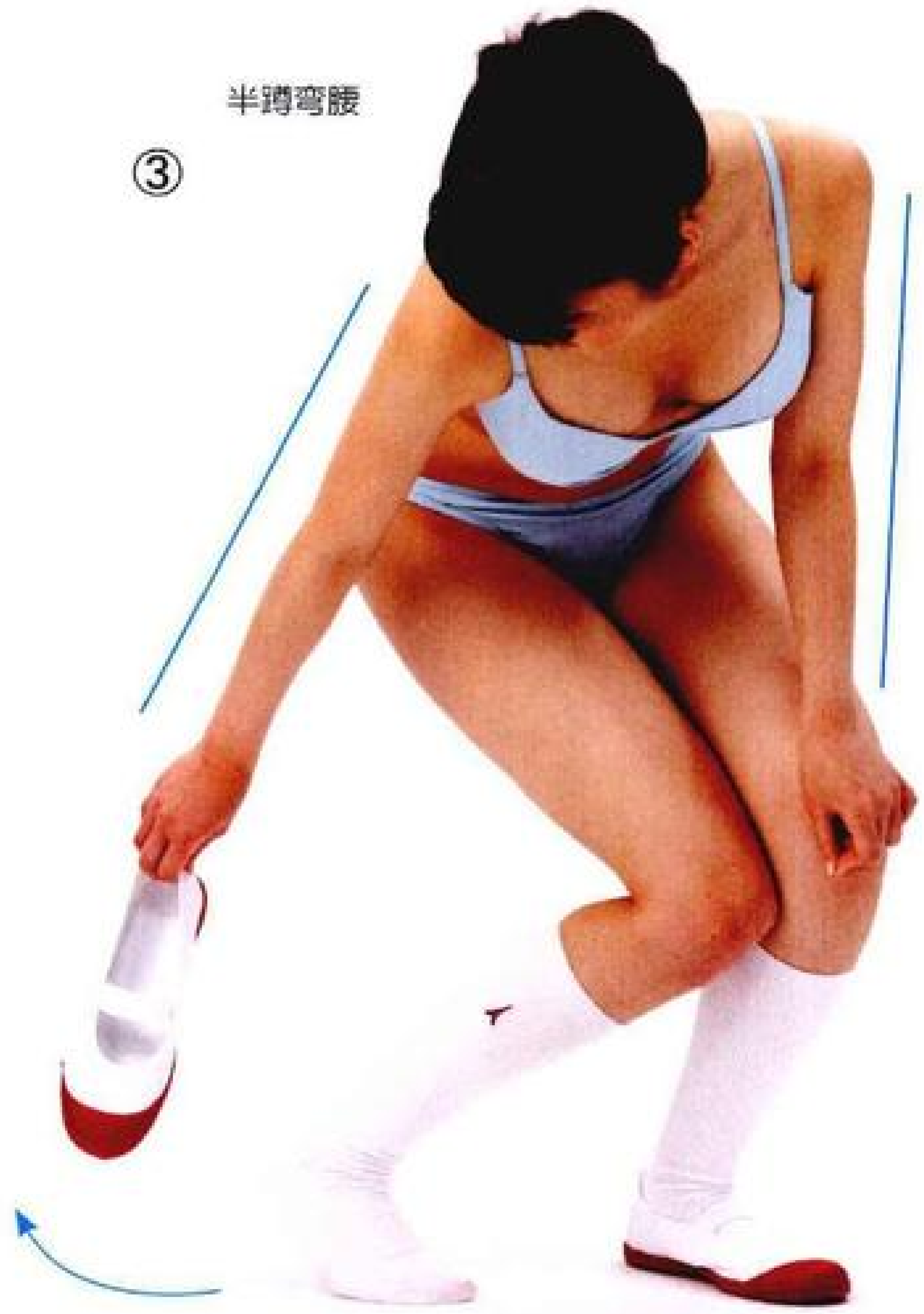
②

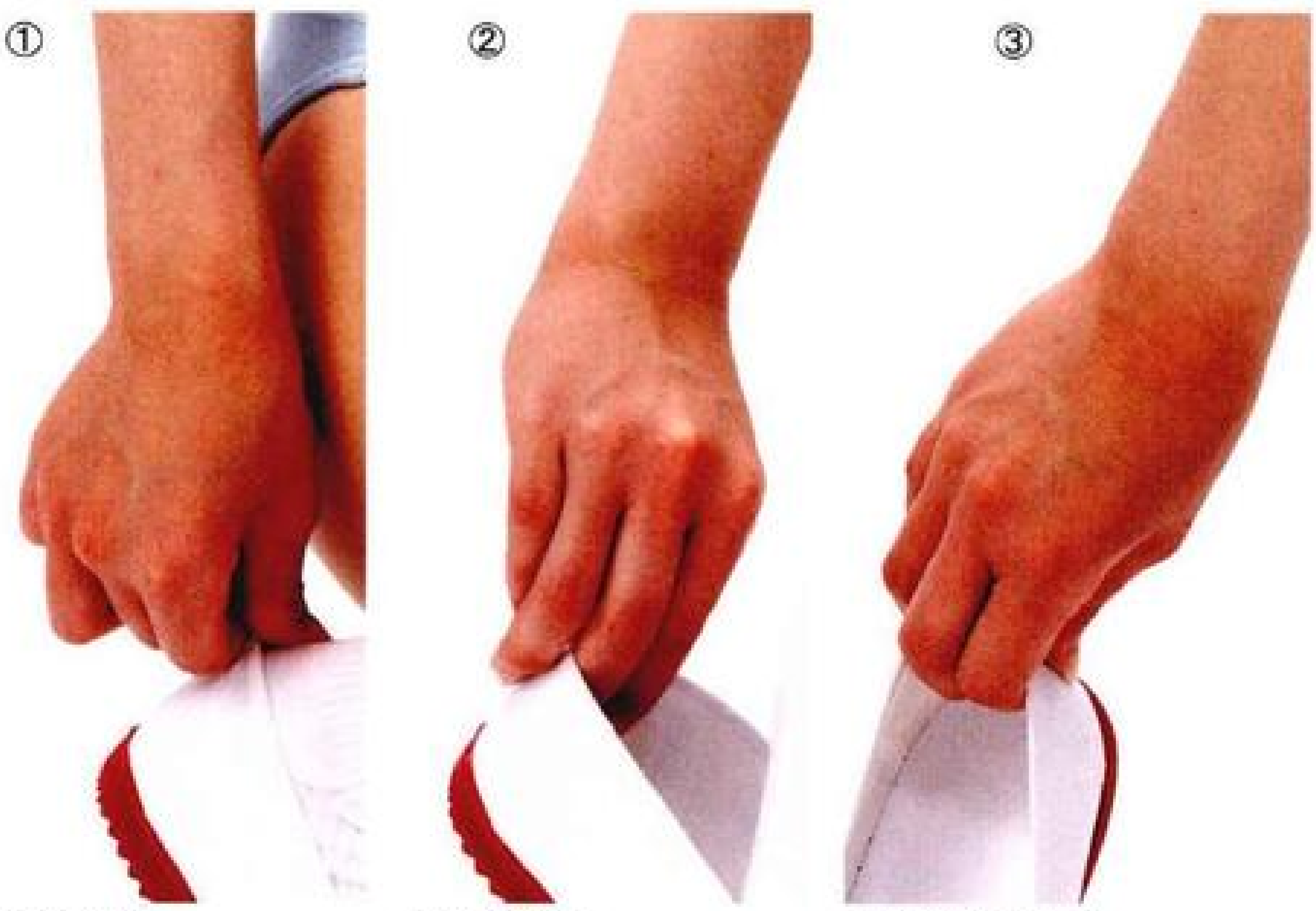


支撑着身体。

半蹲弯腰

③





①抓住鞋边。

②用指尖捏住。

③用手指拎着鞋子。

④



⑤





用力的一侧手臂。小臂的线条与肘窝相连接。

⑥







已经脱掉的鞋子几乎是挂在手指上，手没有使劲。



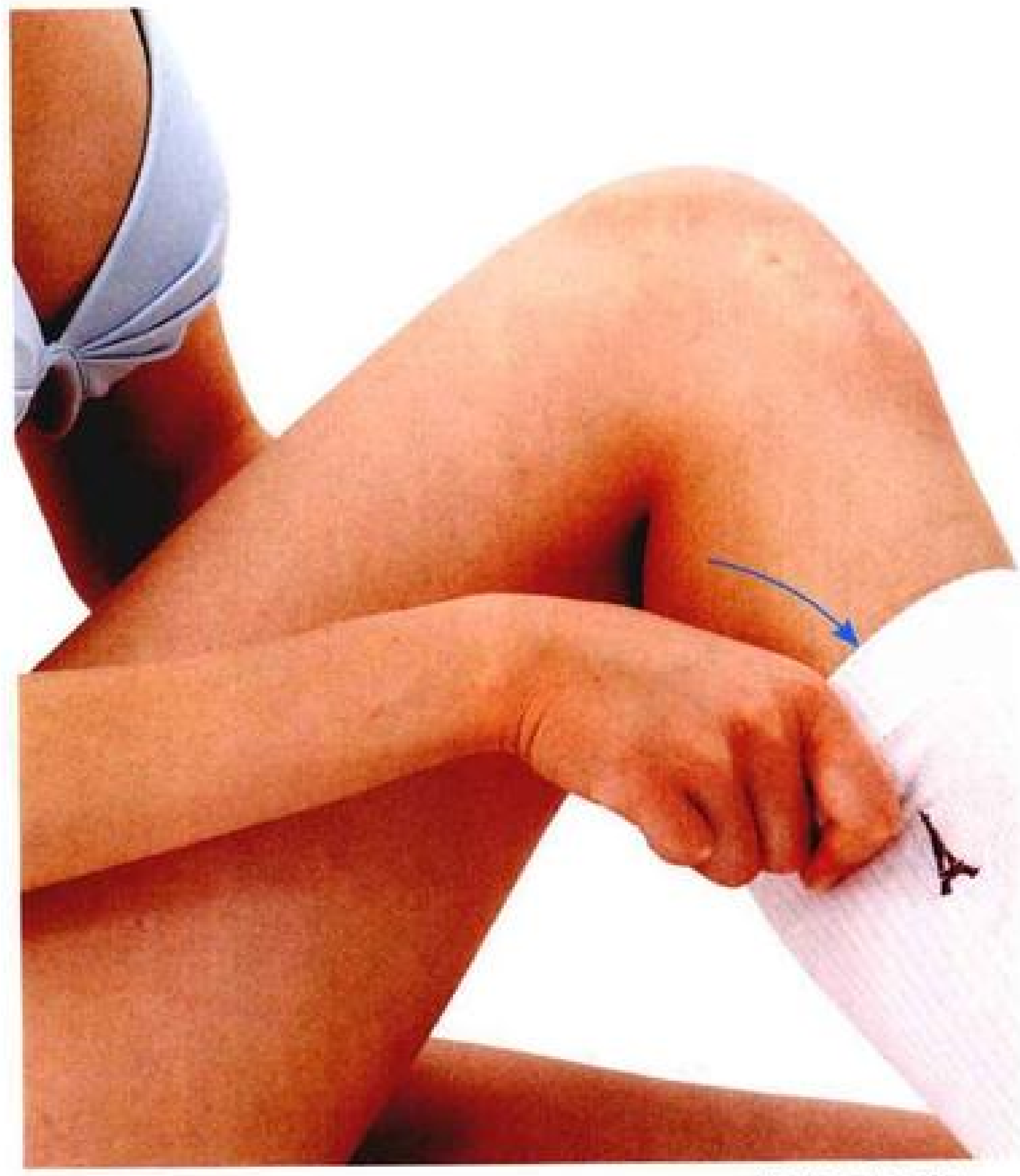
紧紧地抓着刚脱下来的那一只鞋。

脱掉袜子

拉着袜口把袜子从腿上退下来。注意手腕的动作。

①





把袜口向下拉。

②



③



拉过脚跟。

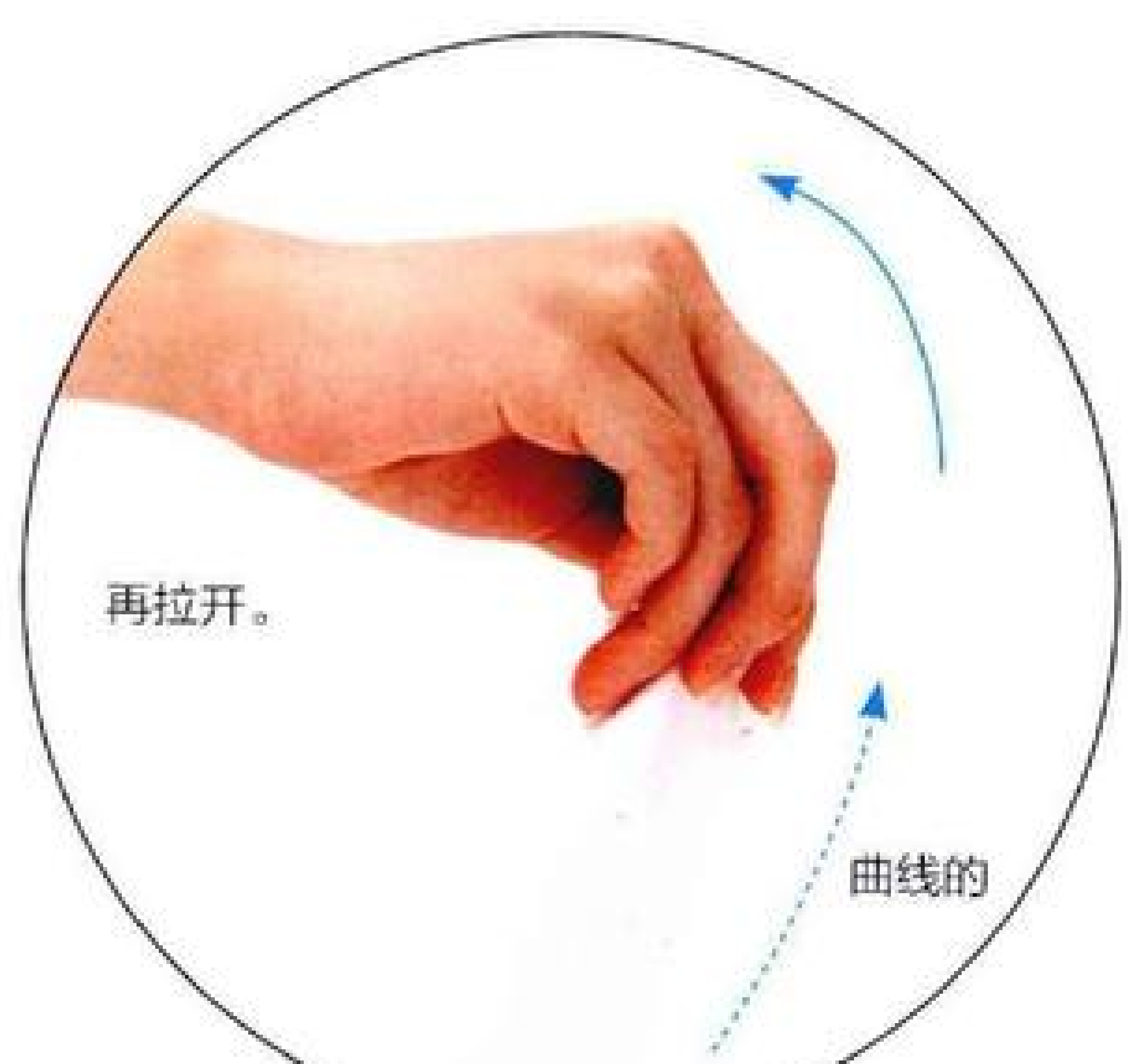
④



⑤

⑥







脱掉之后，袜子拎在手里。

各种瞬间姿态

















キャラポーズ資料集　女のコのからだ編
Kyara Pose Shiryoshu: Onna no Ko no Karada Hen
By Go Office

The original Japanese edition was first designed and published in 2011 by Graphic-sha Publishing Co., Ltd.
1-14-17 Kudankita, Chiyoda-ku, Tokyo, 102-0073 Japan
Simplified Chinese edition ©2012 Beijing Book Explorer Media Ltd
This Simplified Chinese edition was published in China in 2012 by:
Beijing Book Explorer Media Ltd
Chinese translation rights arranged with Graphic-sha Publishing Co., Ltd. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo
ISBN 4-7661-2203-9

First printing: Jul.2013
Printed and bound in China

图书在版编目（CIP）数据

绘画人体姿态写真2000例 / 日本Go office编 ; 张羽佳译. — 北京 : 中国水利水电出版社，2013.7
ISBN 978-7-5170-0888-0

Ⅰ. ①绘… Ⅱ. ①日… ②张… Ⅲ. ①人体画—素描技法 Ⅳ. ①J214

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第103958号

书　　名：绘画人体姿态写真2000例
作　　者：[日] Go Office 编
译　　者：张羽佳 译

出版发行：中国水利水电出版社（北京市海淀区玉渊潭南路1号D座　100038）
网址：www.waterpub.com.cn
E-mail:sales@waterpub.com.cn
电话：（010）68367658（发行部）
企　　划：北京亿卷征图文化传媒有限公司
电话：（010）82960410、82960409
E-mail:sales_bookexplorer@163.com
经　　售：全国各地新华书店和相关出版物销售网点

印　　刷：北京市雅迪彩色印刷有限公司
规　　格：190mmx257mm　16开本　15印张　180千字
版　　次：2013年9月第1版　2013年9月第1次印刷
定　　价：59.00元

责任编辑：陈建华 / 肖　辉

封面设计：诚美·设计

策划出品：亿卷征图









HOW TO DRAW FIGURES





销售分类　艺术/绘画/绘画技法

ISBN 978-7-5170-0888-0

定价：59.00元